

Plus de
140 recettes!

La cuisine familiale

Thomas Feller



FIRST
Editions



Cuisine familiale

Thomas Feller

FIRST
 Editions

Légende des pictos

 Nombre de personnes

 Temps de préparation

 Temps de cuisson

 Temps de repos

 Temps de réfrigération

 Temps de congélation

© Éditions First, 2012

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-3968-0

ISBN Numérique : 9782754043595

Dépôt légal : août 2012

Direction éditoriale : Aurélie Starckmann

Édition : Marine Schoeser

Mise en page : ReskatoЯ 

Couverture : Olivier Frenot

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr – www.grund.fr

Introduction

— Qu'est-ce qu'on mange ?

— ...

— Oh non encore, j'en ai marre, on mange toujours la même chose !

Cela ne vous rappelle rien ? Bien sûr que si, nous l'avons tous dit ou entendu un jour. Alors comment faire pour l'éviter ?

Ce qui nous manque le plus souvent, ce sont des idées. C'est ce que vous propose ce livre. Des idées faciles à réaliser et ne demandant aucune technique particulière, aucun produit extraordinaire. Des idées classées selon vos envies : cuisiner les légumes, préparer des plats exotiques ou méditerranéens, combattre le froid, faire la fête...

D'autre part, il est nécessaire de prendre le temps de faire soi-même la cuisine et de regarder les différents produits que vous proposent vos marchés et supermarchés.

Si vous souhaitez acheter du blanc de poulet, regardez ce qui est à côté : pourquoi ne pas prendre plutôt un magret de canard ? Une fois dégraissée, la viande de canard est aussi saine et légère que le poulet, pour un coût à peine plus élevé.

Encore un petit conseil. La vie étant prenante, on n'a pas toujours le temps de cuisiner, alors pourquoi ne pas utiliser le congélateur ? Quand je fais des lasagnes ou des spaghettis bolognaise, je prépare toujours beaucoup de sauce et j'en congèle une partie pour une autre utilisation. Il en va de même pour les soupes, les viandes en sauce (le bourguignon se congèle à merveille), les légumes cuits (le gratin dauphinois est aussi parfait pour la congélation), etc. N'oubliez pas simplement d'étiqueter vos préparations pour ne pas vous tromper quand vous les décongelez.

Enfin, on a parfois beau faire tous les efforts possibles, certains ne sont jamais contents (vous voyez de qui je parle ?). Eh bien, qu'il ou elle fasse la cuisine ! On n'est jamais mieux servi que par soi-même ! Bon appétit !

Il fait froid

Soupe de lentilles corail au lait de coco



4



15 min



30 min

250 g de lentilles corail • 25 cl de lait de coco • 1 tablette de bouillon de volaille
• 1 botte de coriandre • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 2 cm de gingembre frais • 2 cuil.
à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ Épluchez l'ail, le gingembre et les échalotes, hachez-les finement. Nettoyez et effeuillez la coriandre. ❷ Dans une casserole, faites revenir dans l'huile chaude l'ail, le gingembre et les échalotes pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez les lentilles, le lait de coco, la tablette de bouillon et couvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 25 minutes. Votre soupe doit être épaisse et les lentilles presque transformées en purée. Coupez le feu, vérifiez l'assaisonnement et ajoutez la coriandre juste avant de servir.

Notre conseil : remplacez 100 g de lentilles corail par 250 g de carottes râpées nature, que vous ferez cuire en même temps que les lentilles. Si vous le souhaitez, vous pouvez mixer la soupe.

Soupe de poulet au curry

 4  20 min  35 min

200 g de poulet cru en filet • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 2 cm de gingembre • 1 poireau • 2 carottes • 2 navets • le jus de 2 citrons verts • 1 botte de coriandre fraîche • 2 tablettes de bouillon de volaille bio • 50 cl de lait de coco • 1 cuil. à café de sucre de palme (à défaut de la cassonade) • 3 cuil. à soupe de nuoc-mâm • 1 cuil. à café de curry fort en poudre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ Épluchez l'ail, le gingembre et les échalotes, hachez-les finement. Nettoyez et effeuillez la coriandre. Épluchez les carottes et les navets, émincez-les finement. Épluchez et émincez le poireau, rincez-le sous l'eau froide. Découpez le poulet en petits dés. ❷ Dans une casserole, faites revenir dans l'huile chaude l'ail, le gingembre et les échalotes pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez poireau, navets et carottes, et faites-les revenir pendant 5 à 6 minutes. Ajoutez le lait de coco, les tablettes de bouillon, le sucre de palme, le nuoc-mâm, le citron vert, le curry, le poulet, et couvrez à peine d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 25 minutes. Vérifiez l'assaisonnement et servez aussitôt parsemé de coriandre.

Velouté de pois cassés aux dés de jambon cru



4



20 min



40 min

200 g de pois cassés • 6 tranches de jambon cru fumé • 2 tablettes de bouillon de légumes bio • 1 oignon • 1 blanc de poireau • 2 gousses d'ail • 1 botte de cerfeuil • 25 g de beurre demi-sel • 15 cl de crème fraîche • sel • poivre

1 Épluchez et hachez l'oignon, le blanc de poireau et l'ail. Dans une grande casserole, faites fondre le beurre et faites-les dorer. Ajoutez les pois cassés, mélangez bien, versez 1 l d'eau et les tablettes de bouillon. Portez à ébullition et laissez cuire 35 minutes. **2** Effeuillez le cerfeuil. Dégraissez le jambon et coupez-le en gros lardons. **3** Passez la soupe au moulin à légumes ou mixez-la à l'aide d'un robot. Vérifiez l'assaisonnement et répartissez le velouté dans de grandes assiettes à soupe. Posez au centre 1 cuillerée à café de crème fraîche épaisse, parsemez de jambon cru et de cerfeuil avant de servir.

Soupe de potimarron à la fourme d'Ambert



6



20 min



25 min

I potimarron • I oignon • I gousse d'ail • 150 g de fourme d'Ambert • 4 cuil. à soupe de crème liquide • I tablette de bouillon de légumes • I grosse noix de beurre • I botte de ciboulette • sel • poivre

1 Épluchez l'oignon, l'ail et potimarron. Retirez les graines du potimarron et coupez-le en morceaux. Émincez l'ail et l'oignon. Hachez la ciboulette. Coupez la fourme en dés d'1 cm de côté. **2** Dans une grande casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez l'ail et l'oignon. Laissez cuire jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Ajoutez le potimarron, la tablette de bouillon, remuez et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes. Il faut que les morceaux de potimarron soient juste cuits. **3** Mixez la soupe ou passez-la au moulin à légumes. Salez, poivrez et versez-la dans des bols ou des assiettes creuses. Ajoutez la crème fraîche, des morceaux de fourme et parsemez de ciboulette.

Notre conseil : si vous le désirez, vous pouvez ajouter un peu de crème dans la soupe pendant la cuisson. Vous pouvez remplacer la fourme d'Ambert par du comté, du beaufort ou du parmesan.

Soupe de légumes

 6  20 min  30 min

1 poireau • 1 oignon • 1 navet • 2 gousses d'ail • 1 branche de céleri • 3 carottes
• 1 grosse pomme de terre • 1 branche de thym • 3 feuilles de laurier • sel • poivre

❶ Épluchez les légumes et coupez-les en gros morceaux. Dans un grand faitout, mettez la totalité des légumes, le thym, le laurier, un peu de sel et de poivre. Couvrez d'eau et mettez sur le feu. Quand l'eau commence à bouillir, comptez 20 minutes de cuisson. ❷ À l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un moulin à légumes muni d'une grille fine, passez votre soupe après avoir retiré le thym et le laurier. Vérifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.

Notre conseil : vous pouvez ajouter dans cette soupe un peu de chou blanc haché, du cerfeuil ou de la ciboulette hachée, de la crème fraîche, du fromage râpé...

Soufflé au comté

 4  20 min  30 min

5 œufs • 60 g de vieux comté • 25 cl de lait frais entier • 30 g de beurre + 15 g pour les moules • 30 g de farine + 15 g pour les moules • sel • poivre • de la noix muscade fraîchement râpée

1 Préchauffez votre four à 190 °C (th. 6/7). Beurrez et farinez des moules à soufflé. Retirez l'excédent de farine en les tapotant à l'envers et gardez-les au réfrigérateur. Râpez le fromage. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. **2** Dans une casserole, faites fondre le beurre avec la farine et laissez cuire 1 à 2 minutes afin de faire légèrement dorer le roux. Laissez ce dernier refroidir en dehors du feu. Portez le lait à ébullition et versez-le sur le roux froid. Remettez le tout à cuire et portez à ébullition pendant 2 à 3 minutes afin de bien faire épaissir la sauce. Coupez le feu, assaisonnez de sel, de poivre, de muscade et de fromage. Incorporez pour finir 2 jaunes d'œufs. **3** Montez à l'aide d'un batteur les blancs en neige très ferme en y ajoutant dès le départ 1 pincée de sel. Ajoutez les jaunes d'œufs restants. Prenez 1/3 de cette préparation et mélangez-la avec la béchamel. Mélangez ensuite délicatement béchamel et blancs d'œufs à l'aide d'une spatule en plastique. **4** Versez l'appareil à soufflé dans les moules jusqu'à une hauteur d'environ 1 cm du bord. Lissez bien la surface, enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes. Les soufflés doivent bien sûr gonfler mais aussi dorer. Sortez-les immédiatement du four et servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez remplacer le comté par tous les fromages du même type (beaufort, gruyère, parmesan...) ou du roquefort, de la fourme d'Ambert, du cantal...

Pavé de saumon comme un coulibiac

 4  30 min  50 min

400 g de pâte feuilletée • 1 filet de saumon d'environ 600 g sans la peau et sans arêtes
• 1 carotte • 1 blanc de poireau • 6 champignons de Paris • 25 g de beurre • 1 jaune d'œuf • 1 cuil. à soupe de lait • sel • poivre

❶ Épluchez la carotte. Coupez-la, ainsi que le poireau, en fins bâtonnets. Détaillez les champignons en fines tranches. Faites revenir le tout dans une poêle chaude avec le beurre et laissez cuire 10 minutes à feu moyen. Il faut que les légumes soient cuits et moelleux. Vérifiez l'assaisonnement. ❷ Divisez la pâte feuilletée en 2 parts et étalez-les en formant des rectangles plus grands que le filet de saumon. Sur un rectangle, répartissez les légumes, posez par-dessus le filet de saumon et assaisonnez. Battez l'œuf et le lait. Badigeonnez-en les bords du rectangle et couvrez du 2^e morceau de pâte. Soudez en découpant le surplus de pâte à environ 2 cm du bord du filet de saumon. Créez des formes avec le reste de pâte feuilletée pour décorer le saumon en croûte. Réalisez aussi une petite cheminée au centre et enfournez pour 40 minutes à 180 °C (th. 6). ❸ Le feuilleté doit être doré et bien cuit. Servez aussitôt.

Notre conseil : traditionnellement, on fait un coulibiac de saumon (c'est-à-dire en croûte feuilletée) avec des épinards, du riz, des œufs durs et une duxelle de champignons (des champignons hachés). C'est un peu lourd. Cette version plus légère ira à merveille avec un mesclun de jeunes pousses de salade.

Maquereaux grillés, purée de panais



4



20 min



25 min

6 maquereaux de 20 cm de long • 1 kg de panais • 1 pomme de terre • 10 cl de crème liquide • 50 g de beurre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 tablettes de bouillon de légumes • sel • poivre

1 Demandez à votre poissonnier de lever les filets de poissons et retirez à l'aide d'une pince à épiler les dernières arêtes. **2** Épluchez la pomme de terre et les panais, coupez-les en gros morceaux. Mettez-les avec les tablettes de bouillon dans une casserole remplie d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 10 à 12 minutes. Vérifiez la cuisson des légumes : la pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur ne doit rencontrer aucune résistance. **3** Égouttez les légumes et passez-les au moulin muni d'une grille fine. Remettez la purée dans la casserole sur feu doux et remuez-la pendant 2 à 3 minutes afin de la sécher. Ajoutez petit à petit la crème et le beurre. Vérifiez l'assaisonnement. **4** Dans une grande poêle, faites revenir dans l'huile chaude avec un peu de sel et de poivre les filets de maquereaux, en comptant 3 à 4 minutes de chaque côté. Servez aussitôt avec la purée.

Lasagnes al forno

 4  15 min  2 h

12 feuilles à lasagnes • 100 g de parmesan frais • 600 g de bœuf haché • 2 carottes • 1 oignon • 1 botte de persil • 1 branche de céleri • 1/4 de fenouil bulbe • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 20 cl de vin rouge • 1 tablette de bouillon de légumes • 1 kg de tomates allongées Roma • 1 bouquet garni • sel • poivre

Pour la sauce béchamel : 50 g de beurre • 50 g de farine • 100 cl de lait frais entier • 2 pincées de noix muscade • sel • poivre

❶ Effeuillez et hachez le persil. Épluchez les carottes, l'oignon, le fenouil et la branche de céleri, coupez-les en petits dés. Ébouillantez les tomates 1 minute, épluchez-les et hachez-les. Râpez le parmesan. ❷ Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y dorer la viande. Retirez-la et mettez les légumes. Quand l'oignon devient translucide, versez le vin et 25 cl d'eau, ajoutez la tablette de bouillon, le persil et le bouquet garni. Salez, poivrez, portez à ébullition, puis ajoutez la viande et les tomates hachées. Faites cuire à feu moyen pendant 1 heure. ❸ Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante salée, faites cuire les plaques de lasagnes. Égouttez-les bien à plat sur un chiffon. Dans une autre casserole, préparez la béchamel. Faites fondre le beurre avec la farine. Quand le mélange commence à dorer, versez petit à petit le lait tout en fouettant pour éviter les grumeaux. Salez, poivrez et ajoutez la muscade. ❹ Badigeonnez d'huile d'olive un plat à gratin. Disposez dans le fond une couche de lasagnes, une couche de béchamel, de la viande, des lasagnes, de la viande, de la béchamel, des lasagnes, de la béchamel... et terminez par le parmesan. Enfournez à 190 °C (th. 6/7) pour 30 minutes.

Notre conseil : la sauce est une version de sauce bolognaise que vous pouvez utiliser avec des pâtes comme les spaghettis. La viande hachée peut se remplacer par des poissons coupés en morceaux et mélangés avec de la tomate hachée ou un mélange de légumes verts cuits à l'eau salée. Liez dans ce cas aussi les légumes avec des tomates hachées.

Faux cassoulet de saucisses de Toulouse grillées



4



15 min



30 min

600 g de saucisses de Toulouse • 4 tomates Roma • 800 g de haricots blancs en conserve • 2 tablettes de bouillon de volaille • 1 botte de basilic • 50 g de beurre • sel • poivre

- ❶ Ébouillantez 1 minute les tomates et épluchez-les avant de les hacher. Effeuiliez et hachez le basilic.
- ❷ Égouttez la moitié des haricots et mettez-les dans une casserole avec les haricots non égouttés. Ajoutez les bouillons de volaille, 20 cl d'eau, le beurre, le basilic, et faites réchauffer à feu doux pendant 20 minutes. En même temps, faites griller dans une poêle à feu moyen et sans matières grasses les saucisses. Comptez 5 minutes de chaque côté.
- ❸ Mettez les haricots dans un plat et couvrez-les de saucisses. Servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez réaliser la même recette avec des flageolets ou d'autres sortes de haricots en boîte. Ils sont peu onéreux et, agrémentés de bouillon, d'herbes et d'un peu de beurre, ils sont un délice. Habituellement, les enfants préfèrent les blancs, qui sont les plus doux au goût.

Pot-au-feu de volaille et de crozets

 4  20 min  45 min

1 poulet entier coupé en 4 par le boucher • 150 g de crozets au sarrasin • 2 navets • 4 carottes • 2 poireaux • 2 échalotes • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 10 cl de vin blanc sec • 1 branche de thym • 4 feuilles de laurier • sel • poivre

1 Épluchez les carottes, les navets et les échalotes. Retirez le vert du poireau et nettoyez bien le blanc afin d'enlever toute trace de terre. **2** Dans une cocotte, faites dorer à feu vif le poulet avec l'huile, du sel et du poivre. Lorsqu'il est bien coloré, retirez-le, versez le vin, portez à ébullition, puis remettez le poulet, ajoutez les légumes, le thym, le laurier, un peu de sel et de poivre. Mélangez bien, couvrez d'eau et laissez cuire à feu moyen et à couvert 15 à 20 minutes. **3** Retirez le couvercle, versez les crozets et poursuivez la cuisson 20 minutes. Le poulet doit être ferme, la pointe de l'os des cuisses doit apparaître et les crozets doivent être fondants. **4** Vérifiez l'assaisonnement, coupez le feu et servez aussitôt.

Rôti de bœuf aux anchois salés et purée de céleri

 4  30 min  40 min  20 min

1 rôti de bœuf de 800 g • 6 filets d'anchois au sel • 1 boule de céleri • 1 poignée de riz blanc • 5 cl de crème fraîche • 50 g de beurre • sel • poivre

1 Coupez les anchois en petits morceaux et placez-les sous la ficelle du rôti. Poivrez-le et enfournez à 200 °C (th. 7) pour 20 minutes. Éteignez le four, entourez le rôti de papier aluminium et laissez reposer 20 minutes avec la porte du four entrouverte. **2** Épluchez à l'aide d'un couteau le céleri et coupez-le en cubes. Mettez-le dans une casserole d'eau froide avec le riz, du sel et du poivre. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes. Égouttez le tout et passez au moulin à légumes muni d'une grille fine. Ajoutez le beurre, la crème, vérifiez l'assaisonnement et gardez au chaud. **3** Servez le rôti accompagné de la purée chaude.

Blanquette de veau

 4  50 min  2 h

1,2 kg d'épaule de veau (coupée en cubes) • 2 oignons blancs • 2 carottes • 1 poireau • 4 branches de thym • 2 feuilles de laurier • 4 cuil. à soupe d'huile végétale • 2 cuil. à soupe de farine • 2 jaunes d'œufs • 1 citron • 25 cl de crème fraîche • sel • poivre

Pour la garniture : 250 g d'oignons grelots • 250 g de champignons de Paris • 100 g de beurre • 1 cuil. à soupe de sucre

❶ Épluchez les oignons et les carottes, coupez-les en dés. Nettoyez le poireau, coupez-le en fins bâtonnets et nettoyez-les sous l'eau froide. ❷ Faites dorer la viande dans une grande cocotte avec l'huile végétale sans trop la colorer. Ajoutez la farine et laissez encore griller de 1 à 2 minutes. Retirez la viande et, à la place, faites revenir les oignons, le poireau et les carottes pendant 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajoutez la viande, le thym, le laurier, et couvrez d'eau. Portez à ébullition, écumez et laissez cuire 1 heure à feu moyen. ❸ Épluchez les oignons grelots. Mettez-les dans une casserole avec du sel, le sucre et la moitié du beurre. Couvrez d'eau, posez par-dessus un morceau de papier sulfurisé qui doit adhérer à l'eau et faites cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau. Coupez le feu et gardez au chaud. Nettoyez les champignons et coupez-les en 4. Faites-les revenir dans une grande poêle avec le reste de beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. ❹ Ajoutez à la viande la crème fraîche et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes : la viande doit s'effiloche facilement, la sauce doit être concentrée et un peu épaissie. Coupez le feu, ajoutez sans cesser de mélanger le jus du citron, les jaunes d'œufs, les oignons grelots et les champignons. Servez aussitôt.

Notre conseil : si vous désirez congeler une partie de cette blanquette, récupérez la quantité voulue avant d'ajouter à la sauce les jaunes d'œufs et le jus de citron. Servez ce plat avec du riz blanc.

Bœuf bourguignon

 4  50 min  3 h  1 nuit

1,2 kg de viande de bœuf dans le gîte ou la joue (coupée en cubes) • 1 l de vin rouge de préférence de Bourgogne • 2 oignons blancs • 2 carottes • 1 branche de thym • 2 feuilles de laurier • 4 cuil. à soupe d'huile végétale • 2 cuil. à soupe de farine • sel • poivre

Pour la garniture : 125 g de lardons fumés • 150 g d'oignons grelots • 250 g de carottes nouvelles • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de sucre

❶ La veille, épluchez les oignons et les carottes et coupez-les en dés. Faites dorer la viande dans une grande cocotte avec l'huile végétale. Ajoutez la farine et laissez encore griller de 1 à 2 minutes. Retirez la viande et, à la place, faites revenir oignons et carottes pendant 5 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Mouillez avec le vin rouge, portez à ébullition pendant 5 minutes, puis coupez le feu. Laissez refroidir avant d'ajouter la viande, le thym et le laurier, du sel et du poivre. Couvrez et laissez mariner 1 nuit au frais. ❷ Le lendemain, mettez le bourguignon sur le feu, couvrez d'eau, portez à ébullition et laissez cuire 2 h 30 à feu moyen. Pendant ce temps, faites dorer les lardons dans une poêle chaude et mettez-les dans une passoire afin qu'ils perdent le maximum de gras. ❸ Épluchez les carottes nouvelles et coupez-les en tronçons de 3 à 4 cm. Mettez-les dans une casserole avec du sel, la moitié du sucre et la moitié du beurre. Couvrez d'eau, posez par-dessus un morceau de papier sulfurisé qui doit adhérer à l'eau et faites cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau. Coupez le feu et gardez au chaud. Procédez de même pour les oignons grelots. ❹ Au bout de 2 h 30 de cuisson, la viande doit s'effiloche facilement, la sauce doit être concentrée et un peu épaissie. Ajoutez alors les lardons, les carottes nouvelles et les oignons grelots. Laissez cuire 5 minutes et servez aussitôt.

Notre conseil : pour aller plus vite, supprimez la marinade et faites cuire directement la garniture bourguignonne avec la viande en l'ajoutant à mi-cuisson.

Navarin d'agneau aux petits pois

 6  1 h  2 h

1,5 kg d'épaule d'agneau désossée • 2 tablettes de bouillon de légumes • 2 oignons • 2 carottes • 2 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 2 feuilles de thym • 2 cuil. à soupe de farine • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Pour la garniture : 800 g de petits pois • 200 g d'oignons grelots • 2 cuil. à café de sucre • 100 g de beurre

❶ Épluchez les carottes, les oignons et l'ail, coupez-les en petits dés. Dans une grande cocotte, faites revenir la viande avec les légumes coupés en dés et les herbes jusqu'à ce que l'agneau soit bien doré. Saupoudrez de farine et laissez encore cuire 4 à 5 minutes en remuant souvent. Ajoutez le bouillon de légumes, salez, poivrez et portez à ébullition. Faites cuire à petits bouillons pendant 1 h 15. ❷ En même temps, faites cuire les petits pois dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Comptez 5 à 7 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition. Disposez les oignons grelots dans une casserole avec du sel, le sucre et le beurre. Couvrez d'eau, posez par-dessus un morceau de papier sulfurisé qui doit adhérer à l'eau et faites cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau. Ajoutez au navarin les petits pois et les oignons, poursuivez la cuisson 15 minutes. Servez aussitôt ou gardez au chaud.

Notre conseil : vous pouvez aussi mettre des haricots verts, de petites carottes et de petits navets dans le navarin. Dans ce cas, faites cuire séparément les légumes avant de les ajouter à la viande.

Filet mignon de porc au poivre vert

 4  30 min  40 min

800 g de filet mignon • 800 g de pommes de terre • 2 pommes golden • 4 cuil. à soupe d'huile végétale • 50 g de beurre • sel • poivre

Pour la sauce : 10 cl de vinaigre • 1 cuil. à soupe de sucre • 10 cl de vin blanc • 2 cuil. à soupe d'armagnac • 15 cl de bouillon de volaille • 1 petite boîte de conserve de poivre vert • 1/2 poivron rouge • 6 cuil. à soupe de crème fraîche • 2 cuil. à soupe de porto

❶ Préparez la sauce : dans une casserole, mélangez le vinaigre et le sucre. Laissez réduire sur le feu jusqu'à ce que le mélange se transforme en sirop. Ajoutez le vin blanc, l'armagnac, et laissez réduire à nouveau. Pendant ce temps, rincez le poivre vert et coupez le 1/2 poivron rouge en petits dés, après avoir retiré les graines et les membranes blanches. Mettez le tout dans la casserole, ajoutez la crème et le bouillon de volaille. Laissez cuire à feu doux 15 minutes. Juste avant de servir, ajoutez le porto. ❷ Épluchez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole remplie d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes. Épluchez les pommes de terre et faites-les revenir dans une poêle avec les pommes de terre, la moitié du beurre et la moitié de l'huile. Il faut que la garniture soit bien grillée et dorée. ❸ En même temps, faites revenir avec le reste de beurre et d'huile le filet mignon jusqu'à ce qu'il soit bien doré sur tous les côtés. Couvrez la poêle et laissez cuire à feu doux pendant 10 à 12 minutes. Le filet mignon est cuit lorsqu'il s'est rétracté et qu'il perd un peu de jus. ❹ Coupez-le en médaillons. Servez-le accompagné de la garniture et de la sauce au poivre.

Notre conseil : les sauces à la crème ne se congèlent pas très bien à moins de les lier avec un peu de farine (ce qui n'est pas très bon). Par contre, cette sauce se garde aisément au réfrigérateur pendant 1 semaine et accompagne délicieusement des pâtes fraîches.

Poulet farci aux vermicelles et légumes

 4  30 min  1 h  20 min

1 poulet entier • 200 g de vermicelles chinoises • 4 tomates • 1 oignon rouge • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 g de beurre • 1/2 botte de coriandre • sel • poivre

1 En suivant les conseils du fabricant, faites cuire les vermicelles dans l'eau bouillante. Égouttez-les. Épluchez l'oignon et émincez-le finement. Effeuiliez la coriandre. Ébouillantez les tomates pendant 1 minute, épluchez-les et coupez-les en petits quartiers. Dans un saladier, mélangez les vermicelles avec l'oignon, les tomates, l'huile d'olive, la coriandre, le sel et le poivre. Farcissez le poulet avec les vermicelles. **2** Préchauffez votre four à 190 °C (th. 6/7). Salez, poivrez et déposez quelques noisettes de beurre sur le poulet. Mettez-le dans un plat et arrosez d'un peu d'eau (environ 10 cl). Enfourez. **3** Au bout de 20 minutes, tournez-le sur une aile, après l'avoir arrosé du jus de cuisson (si l'eau venait à manquer, n'hésitez pas à en ajouter). Mettez-le sur l'autre aile 15 minutes plus tard et arrosez-le. Remettez-le ensuite à plat et laissez cuire encore 10 minutes. Éteignez le four et retournez complètement le poulet de façon qu'il ait les pattes en l'air. Laissez reposer 20 minutes. Si du jus de cuisson a attaché au fond du plat, grattez-le avec un peu d'eau et une fourchette. Découpez le poulet et servez-le aussitôt accompagné de la farce.

Poulet à l'estragon et moutarde

 4  10 min  35 min

**4 blancs de poulet • 2 échalotes • 1 botte d'estragon • 2 cuil. à soupe d'huile végétale
• 4 cuil. à soupe de vin blanc sec • 20 cl de crème liquide • 1 cuil. à soupe de moutarde
• 1 tablette de bouillon de volaille • sel • poivre**

❶ Épluchez les échalotes et hachez-les finement. Effeuillez l'estragon. ❷ Dans une poêle, faites dorer à feu vif le poulet avec l'huile, du sel et du poivre. Lorsqu'il est bien coloré, retirez-le et versez les échalotes. Faites-les revenir sans cesser de remuer jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. ❸ Versez le vin et laissez réduire presque à sec. Ajoutez la moitié de l'estragon, le poulet, la tablette de bouillon et couvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen 10 minutes. ❹ Ajoutez la crème et poursuivez la cuisson 5 minutes. Le poulet doit être ferme. Vérifiez l'assaisonnement de la sauce, qui doit être un peu épaisse, ajoutez le reste d'estragon et la moutarde. Coupez le feu et servez aussitôt.

Notre conseil : pour simplifier, vous pouvez bien sûr utiliser de l'estragon et des échalotes hachées surgelées. À servir avec des gnocchis ou du riz.

Mont d'or rôti aux légumes

 4  15 min  45 min

1 petite boîte de Mont d'or • 500 g de petites pommes de terre • 500 g de carottes • 500 g de navets • 1 échalote • 12 tranches de jambon sec • 5 cl de vin blanc du Jura • sel • poivre • muscade

❶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Hachez l'échalote. À l'aide d'une cuillère, creusez un peu au centre le Mont d'or, et mettez dans le creux l'échalote, le vin blanc, le poivre et la muscade. Refermez. ❷ Entourez la boîte de papier aluminium après avoir passé le couvercle dessous et enfournez-la pour 20 minutes. Pendant ce temps, faites cuire dans l'eau salée les pommes de terre, les navets et les carottes après les avoir épluchés. ❸ Sortez le fromage du four et servez-le dans sa boîte accompagné du jambon et des légumes.

Notre conseil : pour corser le goût, ajoutez dans le fromage 1 gousse d'ail hachée. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec tous les fromages dans des boîtes en bois, comme le camembert.

Agrumes rôtis

 4  10 min  10 min

2 pomelos • 2 oranges • 1 bâton de cannelle • 1 branche de thym • 1 branche de romarin • 1 feuille de laurier • 4 cuil. à café de cassonade

1 Coupez les agrumes et, à l'aide d'un couteau à pamplemousse, détachez les segments. Sur 1/2 orange et 1/2 pamplemousse, déposez une moitié de bâton de cannelle et 1/2 cuillerée à café de cassonade. Faites de même pour le thym, le romarin et le laurier avec le reste des agrumes. **2** Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 10 minutes. Laissez tiédir 5 minutes et servez aussitôt.

Notre conseil : un dessert très simple et très léger mais que vous pouvez enrichir avec une boule de glace à la vanille par exemple.

Riz au lait et caramel au beurre salé

 6-8  25 min  1 h 5  4 h

100 g de riz rond pour dessert • 1 l de lait frais entier • 50 g de sucre • 1 gousse de vanille

Pour le caramel : 100 g de sucre • 30 g de beurre salé à température ambiante
• 2 cuil. à soupe de crème liquide

❶ Préparez d'abord le caramel. Dans une casserole, faites fondre le sucre jusqu'à ce qu'il se transforme en un beau caramel brun doré. En même temps, faites chauffer doucement la crème et versez-la sur le caramel sans cesser de remuer et en laissant la casserole sur le feu. Faites attention aux projections lorsque vous versez la crème sur le caramel. Mélangez bien afin d'obtenir un caramel homogène et portez à nouveau à ébullition. Si vous possédez un thermomètre de cuisine, il doit indiquer autour de 120 °C. Coupez le feu et ajoutez petit à petit le beurre sans cesser de remuer afin qu'il soit complètement mélangé au caramel. Répartissez dans des ramequins, ou des verrines. ❷ Préparez le riz. Mettez-le dans un tamis et rincez-le longuement afin que l'eau qui s'en écoule soit translucide. Coupez la gousse de vanille en 2. ❸ Dans une casserole, mettez le riz égoutté, ajoutez le sucre, la vanille, le lait, et portez à ébullition. Réduisez le feu au minimum et laissez cuire à couvert pendant 50 minutes. Lorsque le riz a absorbé tout le lait, coupez le feu et répartissez la préparation dans les ramequins. Laissez refroidir à l'air libre avant de mettre au réfrigérateur pendant 4 heures.

Notre conseil : vous pouvez remplacer la vanille par 2 bâtons de cannelle ou 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre.

Crème caramel à la vanille

 6-8  15 min  30 min  30 min  6 h

2 gousses de vanille • 50 cl de lait frais entier • 3 œufs extra-frais • 175 g de sucre

❶ Faites fondre 75 g de sucre jusqu'à ce qu'il se transforme en un beau caramel brun juste fumant. Versez-le rapidement dans le fond d'un petit moule à gâteau rond et laissez-le se solidifier. ❷ Coupez les gousses de vanille en 2 dans le sens de la longueur et mettez-les dans une casserole avec le lait. Portez à ébullition et laissez infuser 30 minutes. ❸ Dans un saladier, fouettez les œufs avec le reste du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, versez en un mince filet le lait bouillant au travers d'un tamis. ❹ Versez cette crème sur le caramel et déposez le moule sur un lèchefrite. Entourez-le d'eau bouillante et enfournez à 170 °C (th. 6) pour 30 minutes. La pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur doit ressortir propre et humide. Sortez la crème du four et laissez-la refroidir au réfrigérateur pendant 6 heures.

Bananes rôties



4



5 min



20 min

4 bananes mûres • 1 sachet de sucre vanillé • 4 cuil. à soupe de crème fraîche

❶ Placez les bananes sur une grille et enfournez à 180 °C (th. 6) pour 10 minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson 10 minutes. Dans un bol, mélangez la crème fraîche avec le sucre vanillé. ❷ Sortez les bananes du four et mettez-les sur des assiettes. À l'aide d'un couteau, incisez la peau sur toute la longueur afin de découvrir la chair. Mettez au centre 1 cuillerée à soupe de crème fraîche et servez aussitôt.

Moelleux au chocolat

 6-8  20 min  20 min  1 nuit

**200 g de chocolat noir à 65 % de cacao minimum • 125 g de beurre • 50 g de farine
• 200 g de sucre • 3 gros œufs extra-frais • 1 gousse de vanille**

❶ Coupez la gousse de vanille dans le sens de la longueur. Retirez les graines se trouvant à l'intérieur et mélangez-les au sucre. ❷ Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez le chocolat et mélangez bien pour homogénéiser la ganache. Baissez le feu, ajoutez la farine et le sucre. Lorsque la pâte est bien liée, incorporez 1 à 1 les œufs. ❸ Versez la pâte dans un moule à gâteau graissé et faites cuire à 180 °C (th. 6) pendant 12 à 15 minutes. Il faut que le gâteau gonfle et craquelle sur le dessus. Sortez-le du four, laissez-le refroidir avant de le démouler.

Notre conseil : vous pouvez remplacer la vanille par 1 cuillerée à café de Nescafé®, ou bien ajouter dans la pâte 100 g de framboises surgelées.

Gâteau marbré au chocolat

 6-8  25 min  40 min

4 œufs • 200 g de beurre ramolli • 200 g de farine • 150 g de sucre • 75 g de chocolat noir • 1/2 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel

❶ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. À l'aide d'un batteur, montez en neige très ferme les blancs avec 25 g de sucre et le sel. Fouettez les jaunes avec le reste de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse fortement. Ajoutez le beurre, puis la farine et la levure pour obtenir une pâte épaisse. ❷ Prélevez la moitié des blancs et mélangez-les vigoureusement à la pâte afin de la détendre. Versez le reste des blancs et homogénéisez la pâte. ❸ Faites fondre au bain-marie le chocolat. Récupérez 1/3 de la pâte à gâteau et mélangez-le au chocolat fondu. ❹ Dans un moule à gâteau graissé, mettez la moitié de la pâte nature, ajoutez celle au chocolat et couvrez de pâte nature. À l'aide du manche d'une cuillère en bois, donnez de petits coups un peu partout afin de mélanger les différentes couleurs. Enfournez pour 40 minutes à 190 °C (th. 6/7). Le gâteau est cuit lorsque la pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur ressort humide mais propre. ❺ Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir quelques minutes avant de le démouler. Laissez ensuite bien refroidir avant de servir.

Notre conseil : vous pouvez remplacer 50 g de farine par 75 g de poudre de noisettes ou d'amandes pour un résultat encore plus gourmand...

Cake aux pommes

 6-8  25 min  40 min

3 pommes golden • 4 œufs • 200 g de beurre ramolli • 200 g de farine • 150 g de sucre • 2 cuil. à soupe de gelée de pomme ou de coing • 1/2 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel

① Séparez les blancs des jaunes d'œufs. À l'aide d'un batteur, montez en neige très ferme les blancs avec 25 g de sucre et le sel. Fouettez les jaunes avec le reste de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse fortement. Ajoutez le beurre, puis la farine et la levure pour obtenir une pâte épaisse. **②** Prélevez la moitié des blancs et mélangez-les vigoureusement à la pâte afin de la détendre. Versez le reste des blancs et homogénéisez la pâte. Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers afin de retirer le cœur. Émincez-les finement. **③** Dans un moule à gâteau graissé, mettez la pâte et couvrez-la de tranches de pommes en rosace. Enfournerez pour 40 minutes à 190 °C (th. 6/7). Le gâteau est cuit lorsque la pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur ressort humide mais propre. **④** Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir quelques minutes avant de le démouler. Faites fondre avec un fond d'eau la gelée de pomme ou de coing et badigeonnez-en le dessus du gâteau. Laissez bien refroidir avant de servir.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les pommes par des poires, de l'ananas ou de la mangue.

Gâteau au citron

 6-8  25 min  40 min

4 œufs • 2 citrons jaunes • 200 g de beurre ramolli • 200 g de farine • 150 g de cassonade • 75 g de sucre glace • 1/2 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel

1 Nettoyez et râpez la peau des citrons afin de récupérer le zeste. Pressez-les. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. À l'aide d'un batteur, montez en neige très ferme les blancs avec 25 g de cassonade et le sel. Fouettez les jaunes avec le reste de cassonade jusqu'à ce que le mélange blanchisse fortement. Ajoutez le beurre, puis la farine, le zeste et la levure. La pâte est alors épaisse. **2** Prélevez la moitié des blancs et mélangez-les vigoureusement à la pâte afin de la détendre. Versez le reste des blancs et homogénéisez la pâte. **3** Mettez-la dans un moule à gâteau graissé et enfournez pour 40 minutes à 190 °C (th. 6/7). Le gâteau est cuit lorsque la pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur ressort humide mais propre. **4** Sortez le gâteau du four, laissez-le tiédir quelques minutes avant de le démouler. Mélangez le sucre glace avec le jus de citron et badigeonnez-en le dessus du gâteau. Laissez bien refroidir avant de servir.

Mousse au chocolat

 4  15 min  4 h

180 g de chocolat à 60 % • 3 œufs • 15 cl de lait entier • 20 g de beurre • 15 g de cassonade

❶ Dans un bol, cassez le chocolat en petits morceaux. Dans une casserole, portez à ébullition le lait. Versez-le sur le chocolat et remuez constamment jusqu'à ce que ce dernier ait complètement fondu. Incorporez le beurre et mélangez à nouveau. ❷ Séparez les blancs des jaunes d'œufs. À l'aide d'un batteur électrique, montez les blancs en neige. Ajoutez le sucre, puis les jaunes. Battez encore quelques secondes. ❸ Prenez 1/3 des œufs et mélangez-les au chocolat. Incorporez ensuite le chocolat aux œufs et mélangez délicatement. Versez le tout dans un bol et laissez reposer au réfrigérateur 2 heures au minimum avant de déguster.

Notre conseil : lorsque vous faites bouillir le lait, vous pouvez ajouter 1/2 cuillerée à café de Nescafé® ou 1 gousse de vanille coupée en 2 dans le sens de la longueur.

Des légumes et des vitamines

Poireaux vinaigrette aux œufs de caille et tuiles de parmesan

 4  15 min  30 min

1 douzaine de petits poireaux • 1 douzaine d'œufs de caille • 100 g de parmesan • 2 tablettes de bouillon de volaille • 1 cuil. à café de moutarde de Dijon • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

1 Retirez la partie abîmée des poireaux et nettoyez-les longuement afin de retirer toute trace de terre. Portez un grand volume d'eau salée à ébullition avec les tablettes de bouillon de volaille et plongez-y les poireaux. Laissez cuire 10 à 12 minutes après la reprise de l'ébullition. Les poireaux sont cuits lorsque la pointe d'un couteau s'y enfonce sans rencontrer de résistance. **2** Retirez-les de la poêle et mettez-y à la place les œufs de caille. Laissez-les cuire 2 min 30 à la reprise de l'ébullition, égouttez-les et rafraîchissez-les dans de l'eau glacée avant de les éplucher. **3** Râpez le parmesan et poivrez-le. Sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé, formez des tas d'1 cuillerée à soupe de parmesan et faites-les dorer à 170 °C (th. 6) dans la partie haute du four pendant 8 à 10 minutes. Sortez les tuiles du four et retirez-les de la plaque. **4** Dans un bol, délayez la moutarde avec le sel, le poivre et le vinaigre. Émulsionnez la sauce avec l'huile. **5** Sur des assiettes, répartissez les poireaux et la vinaigrette. Ajoutez les œufs de caille coupés en 2 et les tuiles de parmesan.

Notre conseil : plutôt que du poivre, utilisez du piment d'Espelette pour corser le parmesan.

Salade de carottes, orange et raisins secs



4



15 min



15 min

500 g de carottes • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 1 oignon rouge • 1 orange • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

- 1 Épluchez et râpez les carottes. Épluchez l'oignon et émincez-le le plus finement possible.
- 2 Pressez l'orange et versez le jus dans un saladier. Ajoutez l'huile, du sel, du poivre et les raisins. Ajoutez pour finir les carottes et l'oignon. Mélangez bien et laissez reposer 15 minutes au frais avant de servir.

Notre conseil : vous pouvez ajouter des feuilles de coriandre dans cette salade ainsi que des amandes effilées grillées à la dernière seconde.

Tarte aux légumes

 6-8  20 min  45 min  1 h

5 carottes • 5 courgettes • 2 échalotes • 150 g de champignons de Paris • 50 g de comté • 3 œufs • 25 cl de lait • 25 cl de crème liquide • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • noix muscade fraîchement râpée • sel • poivre

Pour la pâte brisée : 250 g de farine • 125 g de beurre doux • 5 cl de lait • 1 pincée de sel

❶ Coupez le beurre en petits morceaux. Dans un saladier, versez la farine, le beurre et le sel. Du bout des doigts, amalgamez le beurre et la farine jusqu'à ce que vous obteniez un sable homogène de couleur jaune. Liez rapidement cette pâte avec le lait. Ne la travaillez pas trop, car elle deviendrait élastique et difficile à étaler. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur. ❷ Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 2 à 3 mm et garnissez-en un moule à tarte ou à gâteau graissé. Couvrez de papier sulfurisé et de haricots secs, enfournez pour 12 à 15 minutes à 160 °C (th. 5/6). Sortez le fond de tarte du four, retirez le papier sulfurisé et les haricots. ❸ Râpez le fromage. Épluchez les carottes et les échalotes, coupez-les en rondelles. Coupez le pied terreux des champignons, nettoyez-les et détaillez-les en 4. Éboutez les courgettes, coupez-les en 2 dans le sens de la longueur et retirez les graines. À l'aide d'un couteau, coupez-les en très fines lamelles. ❹ Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez les carottes, l'échalote, les champignons et les courgettes. Faites cuire à couvert pendant 15 minutes en salant et poivrant un peu. Les légumes doivent être fondants. Égouttez-les et répartissez-les sur la pâte à tarte. Dans un bol, fouettez les œufs en omelette. Ajoutez le lait et la crème, un peu de sel, la noix muscade et du poivre. Versez l'appareil sur les légumes et saupoudrez de fromage. Enfournez pour 30 minutes. Il faut que le dessus de la tarte soit doré. Servez bien chaud.

Notre conseil : réalisez la même recette avec des épinards et des légumes verts ; du fenouil, des carottes et du fromage de chèvre ; des tomates, de la ciboulette en tronçons, du bacon et des échalotes ; du poireau, des champignons, des carottes et du cerfeuil...

Salade d'endives multicolores, lardons de jambon et agrumes

 4  15 min

2 endives blanches • 3 endives rouges carmine • 4 tranches de jambon cru • 2 oranges • 1/2 botte de ciboulette • 1 cuil. à café de moutarde de Dijon • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez les bouts ronds des oranges et retirez toute la peau et la membrane blanche. Vous obtenez un agrume totalement épluché où vous pouvez voir les quartiers séparés par de petits traits blancs. Toujours avec votre couteau incisez jusqu'au cœur les oranges de part et d'autre de ces traits blancs afin de retirer les quartiers, appelés suprêmes. Pressez le cœur afin de récupérer le jus et mélangez-le avec la moutarde, l'huile, du sel et du poivre. **❷** Retirez les feuilles abîmées des endives et émincez-les en tranches de 2 à 3 mm. Détaillez le jambon en morceaux de la tailles des endives. Émincez la ciboulette. **❸** Dans un grand saladier, mélangez les endives avec la sauce, le jambon, les agrumes et la ciboulette. Servez aussitôt ou gardez au frais.

Notre conseil : vous pouvez ajouter quelques cerneaux de noix. Dans ce cas, remplacez l'huile d'olive par 2 cuillerées à soupe d'huile végétale et 2 cuillerées à soupe d'huile de noix.

Salade de pommes, mesclun, cresson et fromage frais de chèvre

 4  15 min

200 g de mesclun de jeunes pousses • 1 botte de cresson de fontaine • 2 pommes golden • 2 cuil. à soupe de cerneaux de noix • 150 g de fromage frais de chèvre type Chavroux[®], Petit Billy[®]... • 1 cuil. à soupe de moutarde • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 6 cuil. à soupe d'huile végétale • sel • poivre

1 Dans un bol, délayez la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionnez la sauce avec l'huile. Nettoyez, essorez et coupez les feuilles du cresson avant de les mélanger avec le mesclun. Répartissez le tout sur des assiettes ou dans un grand plat. **2** Nettoyez les pommes. Coupez-les en 4 afin de retirer le cœur et émincez-les en fines tranches. **3** Sur la salade, répartissez les pommes, les noix, et ajoutez de petits morceaux de fromage. Arrosez avec la sauce et servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les cerneaux de noix par des amandes effilées grillées ou des noisettes concassées. Vous pouvez aussi ajouter de petits morceaux de poulet grillé.

Soupe de tomates

 4  20 min  20 min

**800 g de tomates • 1 gousse d'ail • 1 poivron rouge • 1 oignon nouveau • 50 g de beurre
• 15 cl de crème fraîche • 1 tablette de bouillon de légumes bio • sel • poivre**

❶ Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Ébouillantez les tomates, épluchez-les. Hachez-les grossièrement. Retirez le pédoncule du poivron ainsi que les graines et les membranes blanches se trouvant à l'intérieur. ❷ Dans une grande casserole, faites fondre le beurre et ajoutez l'ail, le poivron et l'oignon. Laissez cuire 5 minutes en remuant fréquemment. Ajoutez les tomates concassées et le bouillon de légumes. Salez, poivrez et couvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 15 minutes. Ajoutez la crème fraîche, mixez longuement la soupe et passez-la au travers d'un moulin à légumes muni d'une grille fine. Servez aussitôt.

Notre conseil : si vous désirez épaissir cette soupe, faites-la cuire avec une petite poignée de riz ou 2 pommes de terre.

Asperges vertes aux champignons et à la crème

 4  20 min  20 min

2 bottes d'asperges vertes • 250 g de mélange de champignons sauvages • 2 échalotes • 1 dizaine de brins de cerfeuil • 15 cl de vin blanc sec • 15 cl de crème liquide • 25 g de beurre • 1 tablette de bouillon de légumes • 1 morceau de sucre • sel • poivre

1 Nettoyez les champignons et coupez leur pied terreux. Épluchez et hachez les échalotes. Dans une poêle, faites revenir dans le beurre chaud les champignons avec les échalotes. Quand les champignons ont perdu leur eau de végétation, versez le vin, portez à ébullition et laissez réduire presque à sec. Ajoutez la crème fraîche, et faites-la réduire d'1/3. Salez et poivrez. **2** En même temps, retirez le pied des asperges, de façon qu'elles aient toutes la même taille. Épluchez-les jusqu'à 3 à 4 cm du bord. **3** Portez de l'eau à ébullition dans une casserole avec le sucre, la tablette de bouillon de légumes et du sel. Plongez-y les asperges et comptez 8 à 10 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition. La pointe d'un couteau que vous enfoncez dans le pied des asperges ne doit rencontrer aucune résistance. Retirez-les immédiatement de l'eau et laissez-les s'égoutter. **4** Répartissez-les dans des assiettes, couvrez-les de champignons et décorez de cerfeuil juste avant de servir.

Notre conseil : vous pouvez remplacer le mélange de champignons par des morilles ou des girolles. Vous pouvez aussi décorer votre plat avec 1 cuillerée à café d'œufs de saumon.

Terrine de courgettes, brocolis, petits pois et ciboulette

 6-8  30 min  50 min

1 poireau • 1 pomme de terre • 1 tête de brocoli • 100 g de petits pois • 800 g de courgettes • 4 œufs • 10 cl de crème liquide entière • 30 g de beurre • 1 botte de ciboulette • sel • poivre

1 Épluchez la pomme de terre et coupez-la en rondelles. Coupez le poireau en 2 dans le sens de la longueur, nettoyez-le bien afin d'enlever tout le sable et coupez-le en petits morceaux. Lavez les courgettes, retirez les bouts, coupez-les en 2 dans le sens de la longueur afin d'enlever les graines et détaillez-les en tronçons. **2** Dans une grande casserole avec le beurre fondu, faites revenir les légumes préparés et laissez-les cuire à couvert pendant 15 à 20 minutes. Il faut qu'ils soient fondants et moelleux. **3** Pendant ce temps, coupez le pied du brocoli et faites cuire les fleurs 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Faites de même pour les petits pois. **4** Ciselez la ciboulette. Égouttez les légumes et pressez-les pour en retirer l'eau. Passez-les au moulin à légumes (grille très fine) pour supprimer les fils de poireau. Ajoutez à cette purée les œufs, la ciboulette, les petits pois et la crème. Salez et poivrez. **5** Beurrez un moule à cake, remplissez-le de la moitié de la préparation, couvrez d'une ligne de fleurs de brocoli et recouvrez du reste de purée. Faites cuire au four, dans un bain-marie, pendant 30 minutes à 190 °C (th. 6/7). Vérifiez la cuisson en plantant un couteau dans la terrine : la lame doit en ressortir propre. Sortez la terrine du four et laissez tiédir avant de démouler et de servir.

Notre conseil : vous pouvez remplacer la ciboulette par un mélange de menthe et coriandre.

Ratatouille

 4  30 min  1 h 10

1 poivron rouge • 1 poivron vert • 3 oignons • 3 gousses d'ail • 1 bulbe de fenouil
• 3 petites courgettes • 2 grosses aubergines • 6 tomates • 1 botte de persil • 4 cuil.
à soupe d'huile d'olive • sel • poivre • thym • laurier • romarin

❶ Retirez le pédoncule des poivrons, coupez-les en 2 afin d'enlever les graines et les membranes blanches se trouvant à l'intérieur et détaillez-les en gros morceaux. ❷ Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Retirez les tiges vertes et la première côte du fenouil, émincez-le grossièrement tout en éliminant le trognon. Éboutez les aubergines et les courgettes, coupez-les en rondelles. Ébouillantez les tomates pendant 1 minute avant de les éplucher et de les hacher. Effeuillez le persil. ❸ Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile, versez ail, oignon, fenouil et poivron. Laissez cuire 10 minutes à feu moyen en remuant fréquemment. Salez, poivrez, ajoutez les courgettes, les aromates, le persil, et laissez à nouveau cuire 10 minutes. Ajoutez les aubergines et les tomates, mélangez bien et faites cuire 20 minutes à couvert de façon que les légumes perdent leur eau. Retirez le couvercle et laissez compoter pendant 25 minutes en remuant de temps en temps. Vérifiez l'assaisonnement et servez froid ou chaud.

Notre conseil : essayez une variante qui nous vient de Sicile, la caponata. Dans 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, faites revenir 2 oignons hachés, ajoutez 500 g de tomates hachées et 1 kg d'aubergines. Faites cuire avec de l'origan, du sel et du poivre pendant 45 minutes. Ajoutez 1 douzaine d'olives noires, 4 cuillerées à soupe de vinaigre de vin et 3 cuillerées à soupe de câpres. Laissez à nouveau cuire 10 minutes et servez chaud ou froid.

Galette de pomme de terre comme une pizza aux légumes

 6  15 min  30 min

800 g de pommes de terre bintje • 10 cl de crème fraîche • 2 œufs • 1 botte de basilic à petites feuilles • 1 douzaine de pétales de tomates confites • 6 artichauts à l'huile (au rayon traiteur italien) • 6 morceaux de courgettes et d'aubergines grillées (au rayon traiteur italien) • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 g de parmesan frais • sel • poivre

❶ Nettoyez et effeuillez le basilic. Épluchez les pommes de terre et râpez-les finement. Pressez-les pour retirer l'eau et mettez-les dans un saladier avec la moitié du basilic, le sel, le poivre, la crème et les œufs. Mélangez. ❷ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Versez-y les pommes de terre, tassez bien pour former une galette de taille homogène. Laissez cuire à feu doux et à couvert 15 minutes. Faites glisser la galette sur une grande assiette. Recouvrez-la de la poêle à l'envers et retournez le tout pour placer le côté cru de la galette en dessous. Laissez à nouveau cuire 15 minutes à feu doux. ❸ À l'aide d'un éplucheur-légumes, réalisez des copeaux de parmesan. Égouttez les légumes grillés et à l'huile et répartissez-les sur la galette. Parsemez de basilic et de parmesan. Servez immédiatement.

Notre conseil : vous pouvez ajouter dans la galette 1 navet et 1 carotte râpée. Vous pouvez aussi ajouter dessus des rondelles de tomates fraîches et de l'oignon nouveau très finement émincé.

Légumes cuits en croûte de sel

 4  10 min  2 h 30  20 min

1 petite boule de céleri • 2 betteraves • 4 pommes de terre • 3 kg de sel gris marin
• 1 cuil. à café de fleur de thym • 4 cuil. à café de grains de poivre noir • 100 g de roquefort • 4 cuil. à soupe d'une bonne huile d'olive • sel • poivre

❶ Nettoyez sous l'eau les légumes et brossez-les afin de retirer toute trace de terre. À l'aide d'un couteau, ôtez les racines du céleri. ❷ Dans un saladier, versez le sel, le thym et le poivre. Ajoutez le gros sel et mélangez bien. ❸ Tapissez le fond d'un plat avec 1/3 du sel. Posez les légumes par-dessus et recouvrez-les du sel restant. Enfournez pour 2 h 30 à 170 °C (th. 6). ❹ Laissez reposer 20 minutes les légumes avant de les retirer du sel. À l'aide d'un pinceau ou d'un petit couteau, éliminez toutes les traces de sel. Coupez les légumes en 2, arrosez-les d'huile d'olive et servez avec le roquefort.

Notre conseil : accompagnez ces légumes cuits avec une salade verte et une assiette de charcuterie.

Salade de brocolis au beaufort

 4  15 min  10 min

2 têtes de brocoli • 1/2 botte de ciboulette • 100 g de beaufort • 2 cuil. à soupe de noisettes décortiquées et concassées • 1 cuil. à café de moutarde de Dijon • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 6 cuil. à soupe d'huile végétale • sel • poivre

❶ Retirez le pied des brocolis. Portez à ébullition un grand volume d'eau salée et plongez-y les sommités de brocolis. Comptez 5 à 6 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition. Égouttez rapidement. ❷ Coupez le fromage en petits cubes d'1/2 cm. Dans un bol, délayez la moutarde avec le sel, le poivre et le vinaigre. Émulsionnez la sauce avec l'huile. Coupez la ciboulette en gros tronçons. ❸ Sur 4 assiettes ou dans un saladier, répartissez le brocoli. Ajoutez la vinaigrette, le fromage, les noisettes et la ciboulette. Servez aussitôt ou gardez au frais.

Notre conseil : pour une présentation originale, coupez en fines tranches les brocolis cuits et dressez l'assiette comme un carpaccio.

Risotto de coquillettes et petits légumes

 4  15 min  15 min

200 g de coquillettes • 2 carottes • 4 tomates • 100 g de petits pois • 60 cl de bouillon de volaille ou 2 tablettes de bouillon de volaille bio délayées dans 60 cl d'eau bouillante • 2 échalotes • 15 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 g de parmesan entier • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 10 cl de vin blanc sec • sel • poivre

1 À l'aide d'une râpe ou d'un couteau Économe, réalisez des copeaux de parmesan. Épluchez les carottes et détaillez-les en petits dés. Mettez-les dans une casserole avec les petits pois et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 2 minutes. Égouttez rapidement. Ébouillantez les tomates 1 minute, épluchez-les, coupez-les en 4 afin de retirer les graines et hachez la chair. **2** Dans une casserole, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Ajoutez les échalotes et les coquillettes. Mélangez bien et, lorsque les coquillettes sont brillantes, versez le vin blanc. Laissez réduire presque à sec. **3** Commencez à ajouter 2 louches de bouillon de volaille. Laissez cuire à feu doux en remuant fréquemment jusqu'à ce que les coquillettes aient presque absorbé la totalité du bouillon. Rajoutez 1 louche et recommencez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon. Lorsque vous avez versé les 2/3 du bouillon, ajoutez les carottes, les petits pois et les dés de tomates. Avec la dernière louche de bouillon, mettez aussi la crème. Mélangez bien, laissez encore cuire quelques minutes. Décorez avec le parmesan et servez aussitôt.

Notre conseil : servez ce risotto avec une assiette de charcuterie et une salade de roquette pour un repas complet.

Fruits et légumes racines rôtis

 4  15 min  1 h 15  15 min

4 petits navets • 4 carottes multicolores • 4 pommes de terre • 2 panais • 1 coing
• 1 pomme • 1 poire • 1 botte de cerfeuil • 25 g de beurre demi-sel • 4 cuil. à soupe
d'huile d'olive • 2 tablettes de bouillon de légumes • sel • poivre

❶ Effeuillez le cerfeuil. Épluchez tous les légumes. Dans une grande casserole remplie d'eau froide salée, diluez les tablettes de bouillon et ajoutez tous les légumes coupés en morceaux de 4 à 5 cm de long. ❷ Portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Égouttez rapidement. Épluchez les fruits, coupez-les en 4 et retirez le cœur. ❸ Mettez les fruits et les légumes dans un plat à gratin. Salez, poivrez, ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et l'huile d'olive. Enfournes pour 1 h 10 à 170 °C (th. 6). Éteignez le four et laissez reposer 10 à 15 minutes avant de servir. La pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur ne doit rencontrer aucune résistance. Parsemez de cerfeuil et servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez aussi utiliser du cerfeuil tubéreux, des crosnes, du raisin noir ou blanc, des marrons au naturel...

Salade de betteraves, pommes de terre, noix de pécan et champignons

 4  15 min  20 min  30 min

200 g de mesclun • 1 botte de cresson • 2 betteraves cuites • 4 pommes de terre de taille moyenne • 1 douzaine de champignons de Paris • 2 cuil. à soupe de noix de pécan • 1 cuil. à café de moutarde de Dijon • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 6 cuil. à soupe d'huile végétale • sel • poivre

❶ Mettez les pommes de terre dans une casserole remplie d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes. La pointe d'un couteau doit pouvoir s'enfoncer à cœur sans rencontrer de résistance. Égouttez-les, épluchez-les lorsqu'elles sont tièdes. ❷ Dans un bol, délayez la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionnez la sauce avec l'huile. Nettoyez, essorez et coupez les feuilles du cresson avant de les mélanger avec le mesclun. Répartissez le tout sur des assiettes ou dans un grand plat. ❸ Retirez la peau des betteraves et le pied terreux des champignons. Lavez-les. Coupez les champignons, les betteraves et les pommes de terre en fines tranches. Répartissez-les en alternance sur les feuilles de salade et assaisonnez avec la vinaigrette. Parsemez de noix et servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les noix de pécan par des amandes effilées grillées ou des noisettes concassées. Vous pouvez aussi ajouter des copeaux de fromage de chèvre sec et des bâtonnets de ciboulette.

Wok de légumes verts à la coriandre et sésame

 4  15 min  15 min

200 g de haricots verts • 1 tête de brocoli • 200 g de haricots plats • 200 g de petits pois
• 1 botte de coriandre • 4 cuil. à soupe d'huile végétale • 1 cuil. à soupe de sésame blanc
• 1 cuil. à soupe de sauce soja • 1 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm • sel • poivre

❶ Coupez le bout des haricots verts et plats. Retirez le pied du brocoli. Effeuillez la coriandre. ❷ Mettez tous les légumes dans une grande casserole remplie d'eau froide salée et portez à ébullition. Égouttez. ❸ Dans un wok, faites chauffer l'huile, mettez-y les légumes avec le sésame. Faites revenir à feu moyen pendant 12 à 15 minutes afin de dorer un peu les légumes et de finir de les cuire. Ils doivent être croquants et moelleux en même temps. Ajoutez les sauces soja et nuoc-mâm en enrobant bien les légumes. Vérifiez l'assaisonnement, parsemez de coriandre et servez aussitôt.

Trifle de cerises, mascarpone et spéculoos

 4  15 min  10 min  30 min

200 g de cerises • 25 g de beurre demi-sel • 25 g de cassonade • 400 g de fromage blanc entier • 1 gousse de vanille • 15 cl de crème liquide • 1 cuil. à soupe de sucre glace • 1 douzaine de spéculoos

1 Dénoyautez les cerises. Dans une poêle, faites-les revenir à feu moyen avec le beurre et la cassonade. Laissez-les refroidir 30 minutes au réfrigérateur. Concassez les biscuits. **2** Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur. Retirez les graines se trouvant à l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau et mélangez-les au sucre glace. **3** À l'aide d'un batteur électrique, montez la crème fraîche en chantilly. Quand elle est épaisse et qu'elle fait des pointes, ajoutez le sucre glace et le fromage blanc. **4** Dans 4 verrines, mettez dans l'ordre une couche de fromage blanc, des cerises, des spéculoos, du fromage blanc, des cerises, et terminez par les spéculoos. Servez aussitôt.

Notre conseil : ne préparez ce dessert qu'à la dernière minute, car les spéculoos s'imbibent rapidement de l'humidité des autres ingrédients. Si vous désirez le préparer à l'avance, ne mettez des spéculoos que sur le dessus.

Tarte aux prunes et amandes

 6  30 min  40 min  1 h

Pour la pâte brisée : 250 g de farine • 125 g de beurre • 5 cl de lait • 1 pincée de sel

Pour la crème d'amandes : 100 g de beurre • 100 g de sucre • 100 g de poudre d'amandes • 2 œufs • 800 g de prunes

❶ Préparez la pâte. Coupez le beurre en petits morceaux. Dans un saladier, rassemblez la farine, le beurre et le sel. Du bout des doigts, amalgamez le beurre et la farine jusqu'à ce que vous obteniez un sable homogène de couleur jaune. Liez rapidement cette pâte avec le lait. Ne la travaillez pas trop, car elle deviendrait élastique et difficile à étaler. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur. ❷ Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 2 à 3 mm et garnissez-en un moule à tarte ou à gâteau graissé. Couvrez de papier sulfurisé et de haricots secs, enfournez pour 12 à 15 minutes à 160 °C (th. 5/6). Sortez le fond de tarte du four, retirez le papier sulfurisé et les haricots. ❸ Réalisez la crème d'amandes. Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes avec le sucre, ajoutez le beurre. Lorsque la préparation devient homogène, ajoutez les œufs et liez bien la crème. Gardez au frais. ❹ Répartissez la frangipane sur le fond de la tarte. Coupez les prunes en 2, retirez le noyau et enfoncez-les légèrement dans la frangipane, côté bombé vers le bas. Enfournez à nouveau pour 20 à 25 minutes à 190 °C (th. 6/7). Il faut que la frangipane colore et devienne presque brune. Sortez la tarte du four, laissez refroidir avant de servir.

Notre conseil : réalisez cette recette avec des mirabelles, des quetsches ou des abricots.

Clafoutis aux cerises

 4  15 min  1 h  1 nuit

500 g de cerises fraîches • 4 œufs entiers • 25 cl de lait frais entier • 125 g de sucre
• 100 g de farine • 25 g de beurre • 25 g de beurre demi-sel • 1 gousse de vanille
• 1 pincée de sel

❶ Nettoyez et équeutez les cerises. Essorez-les rapidement dans un chiffon. Coupez dans le sens de la longueur la gousse de vanille, retirez les graines se trouvant à l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau. Mélangez-les avec le sucre. ❷ Beurrez un grand moule à gâteau et saupoudrez tout l'intérieur de sucre. Mettez-y les cerises. ❸ Dans un grand saladier, fouettez vigoureusement les œufs avec le sucre. Versez le lait, et incorporez la farine et le sel. Assurez-vous qu'il n'y a aucun grumeau et versez la pâte sur les cerises. Enfournes pour 1 heure à 170 °C (th. 6). ❹ Le clafoutis doit dorer et gonfler. Il est cuit lorsque la pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur ressort humide mais propre. Laissez reposer 1 nuit au réfrigérateur et servez bien frais.

Poêlée de fruits

 4  15 min  10 min  10 min

2 abricots • 1 pêche jaune • 1 poire • 100 g de cerises • 100 g de framboises • 25 g de cassonade • 25 g de beurre demi-sel • 1 gousse de vanille

❶ Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et grattez l'intérieur afin de retirer les graines. Mélangez-les à la cassonade. ❷ Coupez les abricots en 4. Épluchez la pêche et la poire, coupez-les en 6. Nettoyez, équeutez et dénoyautez les cerises. ❸ Dans une grande poêle, faites fondre le beurre avec la cassonade et ajoutez les fruits, sauf les framboises. Faites-les sauter délicatement afin de les enrober de cassonade et de beurre pendant 5 minutes. Coupez le feu et laissez reposer 10 minutes dans la poêle avant de servir parsemé de framboises.

Notre conseil : pour une touche plus que gourmande, ajoutez une boule de glace au caramel beurre salé ! Vous pouvez utiliser aussi de l'ananas, des fraises, des mangues...

Salade d'oranges aux pistaches et huile d'olive

 6  15 min

6 oranges navel • 4 cuil. à café de cassonade • 4 cuil. à café d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de pistaches nature décortiquées et grillées

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez les bouts ronds des oranges et épluchez-les de façon à retirer toute la peau et la membrane blanche. **2** Coupez-les en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur et répartissez-les en rosace et en étoile sur 4 assiettes. Ajoutez l'huile d'olive, la cassonade, et saupoudrez de pistaches concassées. Servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez remplacer les pistaches par des amandes effilées grillées et la cassonade par 1 petite cuillerée à café de miel de lavande.

Fondue de fruits au chocolat

 4  20 min  5 min

600 g de bananes, fraises, poires coupées en gros morceaux • 1 citron • 25 cl de lait
• 100 g de Nutella® • 200 g de chocolat noir • 200 g de brioche et de pain d'épices coupés en cubes • 200 g de noisettes hachées, d'amandes effilées, de poudre coco, de vermicelles en sucre

❶ Épluchez les fruits, coupez-les en morceaux et arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'ils ne s'oxydent. ❷ Dans un caquelon, faites chauffer la pâte à tartiner, le chocolat et le lait, en remuant jusqu'à ce que le chocolat et le Nutella® aient complètement fondu. ❸ Posez le caquelon sur un réchaud à feu moyen pour le maintenir à température. Dans des bols, mettez les noisettes, les amandes, la poudre coco et les vermicelles. À l'aide d'une fourchette à fondue, trempez les fruits, la brioche et le pain d'épices dans le chocolat fondu et dégustez-les après les avoir recouverts d'amandes, noisettes...

Charlotte aux framboises

 6  30 min  15 min  4 h

1 vingtaine de biscuits boudoirs • 600 g de framboises • 80 g de sucre semoule • 20 g de sucre glace • 40 cl de crème liquide entière • 4 feuilles de gélatine • 2 cuil. à soupe de kirsch (eau-de-vie de cerises) ou de rhum blanc

❶ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir. Réservez 1/5 des fruits pour la décoration finale. Passez le reste au mixeur avec le sucre semoule. Prélevez 1/5 de ce coulis, que vous utiliserez pour tremper les biscuits. Le reste servira à élaborer la mousse. ❷ Faites bouillir l'équivalent d'1 verre de coulis dans une casserole. Coupez le feu et ajoutez la gélatine. Mélangez avec le reste du coulis et laissez refroidir. Pendant ce temps, versez dans un saladier la crème fraîche avec le sucre glace et montez-la en chantilly à l'aide d'un batteur électrique. Quand la chantilly est bien épaisse, ajoutez le coulis et mélangez bien. ❸ Prenez le 1/5 du coulis réservé, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau ainsi que le kirsch ou le rhum. Graissez légèrement le fond d'un moule. Trempez 1 à 1 les biscuits du côté non sucré dans le sirop. Tapissez le pourtour du moule des biscuits, face sucrée contre la paroi. Versez la mousse de framboises et refermez la charlotte en recouvrant la mousse d'une série de biscuits. ❹ Laissez reposer 4 heures dans le réfrigérateur. Pour démouler, posez le moule quelques secondes dans l'eau chaude et retournez-le sur un plat de service. Mettez sur la charlotte les framboises réservées et servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez réaliser la même recette avec des fraises. Dans ce cas, remplacez les boudoirs par des biscuits roses de Reims.

Tarte au chocolat et fruits de la passion

 4  20 min  25 min  3 h

Pour la pâte sablée : 125 g de farine • 60 g de sucre • 60 g de beurre • 1 jaune d'œuf
• 1 pincée de sel

Pour la ganache : 150 g de chocolat au lait • 3 fruits de la passion • 1 cuil. à soupe de sucre semoule • 25 g de beurre

❶ Préparez la pâte. Coupez le beurre en petits morceaux. Dans un saladier, versez la farine, l'œuf, le sucre et le sel. Du bout des doigts, amalgamez l'œuf et la farine jusqu'à ce que vous obteniez un sable de couleur jaune. Liez cette pâte avec le beurre. Travaillez-la jusqu'à ce qu'elle se transforme en un pâton homogène où tous les ingrédients sont bien liés. Couvrez-la de papier film et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur. ❷ Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 2 à 3 mm et garnissez-en un moule à tarte ou à gâteau graissé. Couvrez de papier sulfurisé et de haricots secs, enfournez pour 15 à 20 minutes à 160 °C (th. 5/6). Sortez le fond de tarte du four, retirez le papier sulfurisé et les haricots. La pâte doit être uniformément dorée. ❸ Réalisez la ganache. Dans un saladier, cassez en petits morceaux le chocolat. Coupez en 2 les fruits de la passion et versez la pulpe et le jus dans un moulin à légumes muni d'une grille fine. Versez la purée obtenue dans une casserole avec le sucre et portez à ébullition. Versez le tout sur le chocolat. Mélangez à l'aide d'une spatule en bois jusqu'à ce que le chocolat ait totalement fondu. Ajoutez le beurre et liez à nouveau afin d'obtenir une ganache lisse et brillante, versez-la rapidement sur la tarte. Laissez reposer 2 heures avant de servir afin que la ganache fige.

Notre conseil : l'acidité des fruits de la passion équilibre à merveille le sucré et le gras du chocolat au lait. Il en serait de même avec des framboises.

J'veux du soleil

Soupe de crevettes à la citronnelle

 4  20 min  25 min

18 grosses crevettes crues • 40 cl de lait de coco • 1 douzaine de tomates cerise • 3 échalotes • 2 cm de gingembre • 2 gousses d'ail • 1 branche de citronnelle • 1 piment rouge • 4 cuil. à soupe d'huile végétale • 1 cuil. à soupe de cassonade • 4 cuil. à soupe de nuoc-mâm • 1/2 botte de coriandre • 1/2 botte de basilic thaï • sel • poivre

1 Nettoyez les tomates cerise et coupez-les en 4. Épluchez l'ail, le gingembre et l'échalote, retirez le pédoncule et les graines du piment. **2** Dans le bol d'un mixeur, rassemblez l'ail, les échalotes émincées, le gingembre et la citronnelle. Mixez longuement de façon à obtenir une pâte fine. Ajoutez si besoin un peu d'eau. Décortiquez les crevettes et effeuillez coriandre et basilic. **3** Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile. Versez la pâte et laissez-la cuire 5 minutes en remuant fréquemment. Ajoutez la cassonade, le nuoc-mâm, le lait de coco et 50 cl d'eau, portez à ébullition. Faites cuire 10 minutes et ajoutez les crevettes. Laissez cuire 5 minutes. Coupez le feu, ajoutez la coriandre, les tomates et le basilic, servez aussitôt.

Notre conseil : mettez dans la casserole, en même temps que la pâte, les têtes et les carcasses des crevettes. Filtrez ensuite le bouillon avant de faire cuire les crevettes.

Phô vietnamien

 4  20 min  3 h

600 g de nouilles de riz • 1 os de bœuf • 500 g de plat de côte • 200 g de rumsteck découpé très finement • 1 piment rouge • 3 cm de gingembre • 1 bâton de cannelle • 2 gousses de cardamome noire • 2 anis étoilés • 2 échalotes • 2 oignons nouveaux • 4 brins de menthe • 4 brins de coriandre • sel • poivre

❶ Épluchez le gingembre et les échalotes. Dans un grand faitout, mettez les épices (anis, cannelle, cardamome), le gingembre, les échalotes, le piment et les viandes (sauf le rumsteck). Recouvrez d'eau froide (8 à 10 cm au-dessus du niveau des ingrédients). Portez à ébullition en retirant l'écume grise qui se forme et laissez cuire à petits bouillons pendant 3 heures. Salez et poivrez en fin de cuisson après avoir filtré le bouillon. ❷ Effeuiliez et ciselez les herbes. Émincez finement les oignons nouveaux. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire 2 minutes les nouilles de riz. ❸ Dans de grands bols, répartissez les nouilles de riz, parsemez d'herbes et d'oignons nouveaux, recouvrez de bouillon de bœuf bouillant et ajoutez les lamelles de rumsteck.

Notre conseil : pour une version express, utilisez du bouillon de bœuf en tablette.

Salade de bœuf thaï

 4  20 min  5 min

250 g de rumsteck de bœuf • 1 cuil. à soupe de cacahuètes grillées nature • 1 échalote hachée • 1/2 botte de coriandre • 10 brins de menthe • 1 poignée de mesclun • sel

Pour la sauce : 2 cuil. à soupe de cassonade • 2 cuil. à soupe de sauce soja • 2 cuil. à soupe de nuoc-mâm • 3 citrons verts pressés • 1/2 gousse d'ail hachée • 1 petit piment séché

❶ Mettez tous les ingrédients de la sauce dans le bol d'un mixeur. Mixez pendant 2 minutes. Dans une poêle antiadhésive, versez 1 cuillerée à café de sel et faites-la fortement chauffer. Posez 1 minute de chaque côté la viande. Laissez-la refroidir sur une planche et coupez-la en très fines tranches. Effeuillez et hachez la coriandre et la menthe. ❷ Faites tremper le bœuf dans la sauce juste avant de servir. Mettez dans un plat ovale la salade. Posez par-dessus le bœuf. Parsemez d'échalotes, d'herbes et de quelques cacahuètes.

Notre conseil : vous pouvez ajouter des haricots verts ou des bâtonnets de courgettes cuits à la poêle, ou encore une mangue pas trop mûre coupée en dés.

Salade de mâche, radis et grenade

 4  15 min

250 g de mâche • 1 botte de radis • 150 g de billes de mozzarella di bufala • 1 grenade mûre • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

- ❶ Égouttez les billes de mozzarella. Nettoyez et essorez la mâche. Nettoyez les radis, retirez les fanes et coupez-les en fines rondelles. Coupez la grenade en 4 et retirez les graines.
- ❷ Dans un saladier, mélangez le vinaigre avec l'huile, le sel et le poivre. Ajoutez la salade, les radis et mélangez bien. Terminez avec les graines de grenade et la mozzarella.

Notre conseil : vous pouvez remplacer la mozzarella par des copeaux de parmesan et ajouter aussi de fines tranches de poire bien mûres.

Piquillos farcis à la brandade de morue

 4  20 min  20 min

1 douzaine de piquillos (petits poivrons entiers et épluchés) au naturel ou à l'huile
• 300 g de brandade de morue • 2 cuil. à soupe de crème fraîche • 1 œuf • 1 cuil. à soupe de farine • 1/2 cuil. à café de fleurs de thym • 1 cuil. à soupe de pignons de pin • sel • poivre

❶ Dans un bol, mélangez la brandade avec la crème, l'œuf, la farine, le thym, les pignons, du sel et du poivre. Farcissez les piquillos de cette préparation à l'aide d'une poche à pâtisserie ou d'une cuillère. ❷ Enfournez à 170 °C (th. 6) pour 20 minutes. Servez chaud ou froid.

Notre conseil : avant la cuisson, vous pouvez ajouter autour des piquillos des tomates hachées parsemées d'oignons hachés et assaisonnées d'huile d'olive ainsi que de sel et de poivre. Servez avec du riz ou un taboulé.

Salade de pâtes aux pousses d'épinards et tomates confites

 4  20 min  15 min

200 g de farfalle • 150 g de pousses d'épinards • 1 douzaine de pétales de tomates confites • 2 cuil. à soupe de pignons de pin • 75 g de parmesan frais • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ Faites cuire selon les indications du fabricant les pâtes al dente. Égouttez-les et refroidissez-les rapidement sous l'eau froide. ❷ Dans une poêle sans matières grasses, faites dorer les pignons de pin sans cesser de remuer. Dès qu'ils commencent à colorer, retirez-les de la poêle. Égouttez les tomates confites. Réalisez à l'aide d'un couteau Économe des copeaux de parmesan. ❸ Dans un saladier, délayez le sel et le poivre avec le vinaigre. Ajoutez l'huile, les pâtes, les pousses d'épinards, les tomates, et parsemez de pignons de pin et de parmesan.

Notre conseil : si vous ne trouvez pas de tomates confites, vous pouvez les faire vous-même. Épluchez 1 douzaine de petites tomates après les avoir ébouillantées. Coupez-les en 2 afin de retirer les graines et mettez-les dans un plat à gratin. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de cassonade, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Enfournez pour 3 heures à 120 °C (th. 4) en arrosant aussi souvent que possible du jus de cuisson. Laissez refroidir avant utilisation.

Tourte à la roquette, raisins secs et feta

 4  20 min  40 min

300 g de roquette • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 1 blanc de poireau • 200 g de feta • 1 botte de coriandre • 1 botte de menthe • 3 œufs • 10 cl de crème fraîche • 1 paquet de feuilles de brick • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ Émincez finement le poireau et rincez-le sous l'eau. Dans une poêle, faites chauffer la moitié de l'huile et faites-y revenir le poireau 5 à 10 minutes (il doit être translucide). Coupez le feu. ❷ Effeuillez et hachez la coriandre et la menthe. Nettoyez et hachez la roquette. Mélangez ces herbes au poireau. Ajoutez les œufs, les raisins secs, la feta émiettée et la crème. Salez et poivrez. ❸ À l'aide d'un pinceau, huilez un moule à tarte et posez 1 feuille de brick. Badigeonnez-la d'huile. Recommencez avec 3 feuilles. Versez la moitié de la purée d'herbes. Posez 2 feuilles de brick huilées et versez le reste des herbes. Recouvrez du reste des feuilles de brick huilées et scellez-les avec le débordement des premières feuilles. Enfournez pour 30 minutes à 180 °C (th. 6). Servez chaud.

Dos de cabillaud grillé, purée à l'huile d'olive

 4  20 min  30 min  30 min

4 dos de cabillaud • 1 kg de purée de pommes de terre • 10 cl de crème liquide • 10 cl d'huile d'olive • 25 g de beurre • 100 g de gros sel • sel • poivre

1 Saupoudrez le cabillaud de gros sel et laissez reposer 30 minutes. Débarrassez le cabillaud du sel et passez-le rapidement sous l'eau. **2** En même temps, épluchez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole remplie d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire 15 à 20 minutes. La pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur ne doit rencontrer aucune résistance. Égouttez les pommes de terre et passez-les au moulin à légumes muni d'une grille fine. Remettez la purée dans une casserole et faites-la chauffer pendant 3 à 4 minutes sans cesser de remuer afin de la sécher. Versez la crème puis l'huile sans cesser de mélanger. Vérifiez l'assaisonnement et gardez au chaud. **3** Pendant que vous finissez la purée, faites griller dans le beurre chaud les dos de cabillaud. Comptez 4 à 5 minutes de chaque côté. Poivrez et servez accompagné de purée.

Notre conseil : vous pouvez remplacer l'huile par du beurre pour une purée plus traditionnelle. Cette recette ne nécessite pas de sauce, mais vous pouvez la servir avec une sauce vierge. Pour cela, hachez une botte de basilic et mélangez-la avec 4 tomates épluchées, évidées et hachées. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de câpres, 1 échalote hachée, 2 cuillerées à soupe d'olives noires à la grecque dénoyautées et hachées, du sel, du poivre, 10 cl d'huile d'olive et le jus d'1 citron.

Moules marinières aux accents thaïs

 4  15 min  10 min

1,5 kg de moules de bouchot • 75 g de beurre • 4 échalotes • 15 cl de vin blanc • 1/2 botte de coriandre • 2 cm de gingembre frais • 1 bâton de citronnelle • poivre

① Nettoyez les moules, brossez-les et retirez les fils se trouvant entre les coquilles. Épluchez les échalotes et hachez-les finement. Rincez et effeuillez la coriandre. Épluchez le gingembre et coupez-le en 4 tranches. Coupez en tronçons le bâton de citronnelle. **②** Dans une grande cocotte, mettez les moules, le vin, le gingembre, la citronnelle, les échalotes et le beurre. Poivrez et refermez la cocotte. **③** Posez-la sur le feu et laissez cuire 5 minutes avant de remuer afin de faire remonter les moules se trouvant dessous. Poursuivez la cuisson 5 minutes et assurez-vous que toutes les moules sont bien ouvertes. Coupez le feu, parsemez de coriandre et servez aussitôt.

Notre conseil : pour rendre encore plus onctueuse la sauce, divisez le vin blanc de moitié, ajoutez le jus d'1 citron vert et 10 cl de lait de coco.

Canard mariné au miel et haricots verts à la coriandre

 4  20 min  25 min  2 h

2 magrets de canard • 1 cuil. à soupe de miel • 10 cl de sauce soja • 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne • 1 gousse d'ail • 1 pincée de cinq-épices chinois • 600 g de haricots verts frais • 4 carottes • 200 g de tomates cerise • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 botte de coriandre • sel • poivre

❶ Incisez en croisillon le gras des magrets de canard. Épluchez et hachez la gousse d'ail avant de la mettre dans un saladier. Ajoutez la moutarde, le miel, la sauce soja et le cinq-épices. Enrobez bien les magrets de canard de cette marinade et laissez reposer 2 heures.

❷ Équeutez les haricots verts, épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets de la même taille que les haricots. Effeuillez la coriandre. Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante salée, faites cuire les haricots et les carottes. Comptez 5 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition. Égouttez-les, sans les rafraîchir sous de l'eau froide. Coupez les tomates cerise en 4. ❸ Égouttez les magrets de canard. Dans une poêle, faites-les cuire côté gras dessous pendant 5 minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson 5 minutes. Laissez-les tiédir dans la poêle pendant 3 à 4 minutes avant de les découper en médaillons.

❹ Assaisonnez les haricots verts avec le reste d'huile, ajoutez les tomates cerise, le reste de marinade, le jus de cuisson et la coriandre. Servez le canard mariné au miel accompagné de la salade de haricots verts.

Notre conseil : vous pouvez remplacer le canard par du poulet ou du filet mignon de porc.

Chili con carne express

 4  20 min  30 min

800 g de viande de bœuf hachée, ou mieux, de basse côte de bœuf coupée au couteau par votre boucher • 1 poivron rouge • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 botte de coriandre • 1 cuil. à soupe de chili powder • 1 cuil. à soupe de concentré de tomates • 4 cuil. à soupe d'huile végétale • 500 g de tomates concassées en boîte • 500 g de haricots rouges en boîte • sel • poivre

1 Épluchez ail et oignon, hachez-les finement. Retirez le pédoncule du poivron et coupez-le en 2. Retirez les graines et les membranes blanches se trouvant à l'intérieur et coupez-le en petits morceaux. Égouttez les haricots. Effeuillez la coriandre. **2** Dans une grande casserole, faites revenir la viande dans l'huile jusqu'à ce qu'elle dore. Retirez-la et ajoutez l'ail, le poivron et les oignons. Faites revenir pendant 5 minutes, puis ajoutez les épices, les tomates, le concentré et les haricots. Portez à ébullition et ajoutez la viande, du sel et du poivre. Versez 15 cl d'eau et faites cuire à feu moyen pendant 25 minutes. La viande doit être tendre et la sauce épaisse. Coupez le feu, vérifiez l'assaisonnement et parsemez de coriandre avant de servir.

Tajine d'agneau aux abricots

 4  20 min  1 h 30

1 kg d'épaule d'agneau coupée en gros cubes • 100 g d'abricots moelleux • 4 navets • 4 carottes • 2 courgettes • 2 citrons confits • 2 cuil. à soupe d'amandes décortiquées • 2 échalotes • 2 cm de gingembre frais • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 botte de coriandre • 2 cuil. à café de ras el-hanout • sel • poivre

❶ Épluchez les échalotes, l'ail et le gingembre, hachez-les finement. Effeuillez la coriandre. Épluchez les navets et les carottes. Éboutez les courgettes et coupez les légumes en tronçons de 4 à 5 cm. Rincez les citrons confits et coupez-les en 4 quartiers. ❷ Dans une poêle, faites dorer à feu vif l'agneau avec l'huile, du sel et du poivre. Lorsqu'il est bien coloré, retirez-le et versez les échalotes, l'ail et le gingembre. Faites-les revenir sans cesser de remuer jusqu'à ce que les échalotes deviennent translucides. ❸ Ajoutez la viande, le citron, les épices et couvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen 1 heure. ❹ Ajoutez les abricots, les amandes, les légumes et poursuivez la cuisson 30 minutes à la reprise de l'ébullition en vous assurant que tous les ingrédients baignent dans l'eau. L'agneau doit être fondant, la sauce un peu plus épaisse et légèrement sucrée. Vérifiez l'assaisonnement et servez aussitôt parsemé de coriandre fraîche.

Notre conseil : accompagnez ce plat de semoule ou de pain rond à la semoule. Vous pouvez remplacer les abricots par des pruneaux ou de gros raisins secs.

Brochettes de porc sauce saté

 4  25 min  15 min  2 h

1 filet mignon de porc d'environ 600 g • 2 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm • 15 cl de lait de coco • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 2 cm de gingembre • 1 botte de coriandre • 3 cuil. à soupe de cacahuètes nature • 1 cuil. à café de graines de coriandre • 1/2 cuil. à café de graines de cumin • 2 cuil. à soupe d'huile végétale • sel • poivre

❶ Dans une poêle, faites revenir sans cesser de remuer pendant 3 à 5 minutes le cumin, les graines de coriandre et les cacahuètes. Versez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez l'ail et l'échalote épluchés, le gingembre et le nuoc-mâm. Actionnez votre robot et laissez tourner jusqu'à ce que vous obteniez une sauce homogène. Mélangez-la au lait de coco. ❷ Découpez la viande en morceaux de 10 cm de long sur 1 cm de côté et d'épaisseur. Piquez-les sur de petites brochettes et enrobez-les de marinade. Laissez reposer 2 heures au frais. Effeuillez la coriandre. ❸ Dans une poêle, chauffez l'huile et faites dorer rapidement le porc (comptez 2 à 3 minutes de chaque côté). Parsemez de coriandre et servez aussitôt accompagné de la marinade.

Kefta de bœuf

 4  15 min  10 min

600 g de viande de bœuf hachée • 1 petit piment rouge • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1/2 botte de coriandre • 1/2 botte de menthe • 2 cuil. à café de mélange d'épices ras el-hanout • 2 cuil. à café de cumin en poudre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ Épluchez l'oignon et les gousses d'ail. À l'aide d'un couteau, découpez-les en petits cubes. Effeuillez les herbes et hachez-les finement. Retirez le pédoncule du piment, coupez-le en 2 dans le sens de la longueur, retirez les graines et coupez-le finement. ❷ Mélangez l'ail, l'oignon et les herbes avec la viande hachée. Assaisonnez avec les épices, le sel et le poivre, et malaxez longuement pour bien lier tous les ingrédients. Mouillez-vous les mains et formez 1 douzaine de saucisses que vous piquerez sur des brochettes. Badigeonnez-les d'huile. ❸ Dans une poêle ou un sur un gril, mettez le reste d'huile d'olive et faites cuire 5 minutes les brochettes. Retournez-les, poursuivez la cuisson 5 minutes et servez.

Notre conseil : vous pouvez aussi réaliser cette recette avec de la viande d'agneau hachée. Servez ce plat accompagné de crudités et de pain à la semoule ainsi que de sauce harissa.

Porc au caramel, citron vert et gingembre

 4  15 min  15 min

600 g de filet de porc ou de filet mignon de porc coupé en cubes de 3 à 4 cm de côté
• 3 citrons verts • 4 cm de gingembre frais • 4 cuil. à soupe d'huile végétale • 50 g de cassonade • 2 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm • sel • poivre

❶ Commencez par préparer la sauce. Épluchez et râpez le gingembre. Pressez les citrons et mélangez le jus au gingembre. ❷ Dans une grande poêle très chaude, faites dorer les morceaux de porc avec l'huile. Quand ils sont bien dorés sur tous les côtés, saupoudrez-les de sucre et enrobez-les bien afin de faire caraméliser la viande. Ajoutez le nuoc-mâm, mélangez et servez aussitôt accompagné de la sauce.

Notre conseil : servez ce plat avec du riz blanc. Vous pouvez aussi faire cette recette avec du poulet.

Paella au poulet et langoustines

 4  40 min  50 min

8 langoustines entières crues • 1 petit poulet fermier coupé en 8 morceaux • 400 g de blancs de calamars coupés en rondelles • 400 g de riz rond • 150 g de tomates ébouillantées, épluchées et hachées • 2 gousses d'ail hachées • 2 oignons hachés • le zeste d'1 citron vert • 1 petit piment rouge • 2 doses de safran en poudre • 8 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ Faites tremper le riz dans un saladier d'eau froide. Dans une grande poêle à bord haut, faites revenir le poulet avec la moitié de l'huile chaude. Lorsqu'il est doré, retirez-le et ajoutez les langoustines. Laissez cuire 2 à 3 minutes et retirez-les. Ajoutez les calamars et laissez-les perdre leur eau et légèrement dorer. Retirez-les de la poêle et faites légèrement revenir ail et oignons dans le reste d'huile. Ajoutez le poulet, les langoustines, les calamars, les tomates et le piment. Versez 1 l d'eau et regardez bien le niveau de l'eau dans la poêle. Laissez cuire à feu moyen 30 minutes. ❷ Égouttez le riz et rincez-le sous l'eau froide. Versez-le dans la poêle ainsi que le safran et le zeste du citron. Ajoutez de l'eau jusqu'au niveau que vous avez observé. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. Il faut que le riz absorbe l'eau et soit tendre. Si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson en ajoutant un peu d'eau. Vérifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

Notre conseil : on peut faire des paellas avec tout (des légumes, du poisson, d'autres viandes...). Faites d'abord tout cuire et ajoutez le riz 10 minutes avant la fin de la cuisson en prenant comme mesure 400 g de riz pour 1 l d'eau.

Blanc-manger coco, brunoise de fruits exotiques

 4  15 min  10 min  4 h

25 cl de lait frais entier • 25 cl de lait de coco • 50 g de sucre semoule • 1 gousse de vanille • 1 pincée de gingembre • 3 feuilles de gélatine ou 2 g d'agar-agar • 1 quartier d'ananas • 1/2 petite mangue bien mûre • 2 fruits de la passion • 1/2 citron vert • 1 cuil. à soupe de cassonade

❶ Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur. Déposez-la dans une casserole avec le sucre, la pincée de gingembre et les laits. Portez à ébullition sur le feu, puis laissez infuser 30 minutes. ❷ Pendant ce temps, faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide ou diluez l'agar-agar dans un peu d'eau. Faites à nouveau chauffer les laits et ajoutez la gélatine avant de couper le feu. Si vous utilisez de l'agar-agar, portez une nouvelle fois à ébullition. Versez le blanc-manger au travers d'un tamis dans de jolis verres et laissez prendre au moins pendant 3 h 30 au réfrigérateur. ❸ Épluchez la mangue et l'ananas. Coupez la chair de ces fruits en tranches fines, puis en petits dés. Coupez les fruits de la passion en 2 et retirez à l'aide d'une cuillère les graines et le jus. Dans un saladier, mélangez les fruits avec la cassonade et le jus du citron vert. Sortez les blancs-mangers du réfrigérateur et ajoutez une couche de salade de fruits.

Notre conseil : vous pouvez remplacer la salade de fruits par un coulis d'abricots ou de framboises.

Ananas piqué à la vanille rôti, huile et miel

 4  15 min  1 h  1 h

1 ananas victoria • 1 cuil. à soupe de miel • 2 gousses de vanille • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 Épluchez l'ananas en retirant bien tous les yeux noirs. Coupez les gousses de vanille en 2 dans le sens de la longueur. Faites à l'aide d'une pique 4 trous dans l'ananas et insérez les gousses de vanille. **2** Disposez l'ananas sur un plat allant au four et versez dessus le miel et l'huile. Enfourez pour 1 heure à 160 °C (th. 5/6) en arrosant aussi souvent que possible. Éteignez le four et laissez reposer l'ananas 1 heure avant de le servir.

Moelleux à la carotte et noisettes

 4  20 min  40 min  2 h

Pour la pâte à gâteau : 300 g de carottes • 2 œufs extra-frais • 125 g de cassonade • 150 g de farine • 75 g de poudre de noisettes • 200 g de beurre à température ambiante • 1 sachet de levure chimique • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 2 pincées de sel

Pour le glaçage : 50 g de beurre mou • 150 g de fromage frais type St Môret® ou Carré frais® • 2 cuil. à soupe de sucre glace • 1 orange

❶ Épluchez les carottes et râpez-les finement. Séparez les blancs des jaunes d'œufs et montez les blancs en neige très ferme avec le sel. ❷ Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre. Ajoutez la farine, la levure, la cannelle, la poudre de noisettes, le beurre et les carottes. Pour finir, incorporez délicatement les blancs d'œufs. Versez la pâte dans un petit moule à gâteau rond graissé et faites cuire pendant 40 minutes à 190 °C (th. 6/7). Le gâteau est cuit lorsque la pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur ressort propre mais humide. Sortez-le du four et laissez-le refroidir. ❸ Pendant ce temps, préparez le glaçage. Dans un saladier, mélangez le beurre avec le fromage, le jus et le zeste de l'orange ainsi que le sucre. Lorsque le gâteau est à température ambiante, couvrez-le de glaçage et laissez-le reposer au réfrigérateur 2 heures.

Notre conseil : pour adoucir le goût du gâteau, vous pouvez remplacer la moitié de la poudre de noisettes par de la poudre d'amandes.

Gâteau de pêche à la verveine

 4  20 min  40 min

3 œufs • 180 g de farine • 180 g de beurre doux • 1 cuil. à soupe de crème liquide entière • 150 g de sucre semoule • 1 pincée de sel • 3 pêches jaunes • 1 sachet de verveine • 1 cuil. à soupe de miel

- ❶ Dans une petite casserole, faites fondre le beurre. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- ❷ Dans un premier saladier, fouettez longuement afin de les blanchir les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre. Ajoutez le beurre fondu, la crème, puis la farine. Homogénéisez la pâte.
- ❸ Dans un second saladier, mettez les blancs avec le sel et montez-les en neige à l'aide du batteur propre. Tout en les montant, versez petit à petit le sucre restant. Vous devez obtenir des blancs épais et très brillants. Prélevez-en 1/3 et mélangez-les vigoureusement avec les jaunes. Versez ensuite le reste et mélangez délicatement. Épluchez les pêches et détaillez-les en quartiers.
- ❹ Beurrez et farinez un moule à gâteau rond avant d'y verser la pâte. Ajoutez les pêches en rosace et en étoile. Enfournez pour 40 minutes à 170 °C (th. 6). Vérifiez la cuisson : la pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur doit ressortir propre. Laissez le gâteau refroidir hors du four et démoulez-le. Faites bouillir 10 cl d'eau et plongez-y pendant 5 minutes le sachet de verveine. Ajoutez le miel et badigeonnez le gâteau de cette infusion. Laissez refroidir avant de servir.

Tarte Tatin à la banane



4



15 min



30 min

1 rouleau de pâte sablée ou feuilletée • 6 bananes mûres • 100 g de sucre • 1 gousse de vanille • 1 citron vert • 25 g de beurre demi-sel

1 Beurrez généreusement un moule à tarte. Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et retirez les graines se trouvant à l'intérieur. Mélangez-les au sucre.

2 Épluchez les bananes et coupez-les en tranches dans l'épaisseur. Répartissez le sucre dans le moule à tarte ainsi que le jus du citron vert et ajoutez les tranches de bananes. Couvrez du disque de pâte et enfournez pour 30 minutes à 170 °C (th. 6). La pâte doit être bien dorée. Sortez la tarte du four et laissez tiédir 10 minutes avant de démouler et de servir.

Notre conseil : à essayer aussi avec des tomates épluchées et égrainées, des mangues, des rondelles d'ananas...

Petit cigare de fromage frais à la noisette et au miel

 4  10 min  10 min

5 feuilles de brick • 150 g de fromage frais type Carré frais[®], St Môret[®] • 2 cuil. à soupe de miel • 2 cuil. à soupe de noisettes en poudre • 6 cuil. à soupe d'huile végétale

❶ Dans un grand bol, mélangez le fromage frais avec la poudre de noisettes et la moitié du miel. ❷ Étalez sur un plan de travail les feuilles de brick et coupez-les en 2. Humidifiez-les. Placez au centre de chaque moitié un boudin de fromage de 4 à 5 cm de long. ❸ Rabattez les côtés des feuilles de brick vers le centre, puis la partie supérieure. Terminez les cigares en les roulant sur eux-mêmes. ❹ Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer sur toutes les faces les cigares. Mettez-les dans une petite assiette et répartissez dessus le miel restant. Laissez refroidir avant de servir.

Notre conseil : vous pouvez remplacer la poudre de noisettes par 2 cuillerées à soupe de noisettes concassées.

On n'a pas le temps

Ouf cocotte à la ciboulette

 4  5 min  10 min

4 œufs extra-frais • 15 cl de crème liquide • 25 g de beurre • 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée • 1 pincée de muscade en poudre • sel • poivre

❶ Beurrez généreusement 4 ramequins. Faites chauffer la crème et ajoutez la ciboulette, du sel, du poivre et la muscade. ❷ Répartissez la moitié de la crème dans les ramequins et ajoutez 1 œuf au centre. Couvrez du reste de crème et placez les ramequins dans un bain-marie rempli d'eau bouillante. Enfournez pour 10 minutes à 180 °C (th. 6). Servez immédiatement accompagné de mouillettes au beurre.

Notre conseil : vous pouvez aussi faire cuire des œufs à la coque (3 minutes à la reprise de l'ébullition) et les servir avec des bâtonnets de légumes cuits (carottes, asperges, pomme de terre) ou crus (chou-fleur, concombre, carotte).

Omelette paysanne

 4  15 min  25 min

150 g de lardons fumés • 6 œufs extra-frais • 2 pommes de terre • 1 oignon • 5 cl de lait frais entier • 4 cuil. à soupe d'huile • sel • poivre

1 Épluchez l'oignon et les pommes de terre, coupez-les en fines lamelles. Dans une grande poêle antiadhésive, faites revenir dans l'huile chaude l'oignon, les pommes de terre et les lardons pendant 20 minutes en remuant souvent. Les lardons doivent être grillés et les pommes de terre moelleuses. **2** En même temps, battez les œufs avec le lait, du sel et du poivre dans un grand bol. Lorsque les pommes de terres sont cuites, versez les œufs battus et couvrez la poêle. Laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes ou plus si vous aimez les omelettes bien cuites. Coupez le feu et servez aussitôt.

Notre conseil : pour aller plus vite, utilisez des pommes de terre cuites à l'eau. Dans ce cas, commencez par faire griller oignons et lardons ensemble avant d'ajouter les pommes de terre. Par ailleurs, vous pouvez parsemer l'omelette de ciboulette hachée après la cuisson.

Galette de polenta grillée et salade de tomates cerise à la coriandre

 4  15 min  20 min

250 g de polenta précuite • 25 cl de crème liquide • 50 g de parmesan fraîchement râpé
• 1 tablette de bouillon de volaille • 8 cuil. à soupe d'huile d'olive • 400 g de tomates cerise • 1 oignon nouveau • 1/2 botte de coriandre • sel • poivre

❶ Graissez avec la moitié de l'huile d'olive un moule à gâteau rond. Portez à ébullition 40 cl d'eau avec la tablette de bouillon, du sel, du poivre et la crème. Versez en pluie la polenta et laissez cuire 4 à 5 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez le parmesan, mélangez et versez dans le moule à gâteau. Enfournez à 170 °C (th. 6) pendant 15 minutes afin de faire dorer la polenta. ❷ Pendant ce temps, épluchez et hachez l'oignon. Rincez les tomates cerise et coupez-les en 2. Effeuillez la coriandre. Dans un saladier, mélangez les tomates avec l'oignon, la coriandre, l'huile restante, du sel et du poivre. Servez avec la polenta grillée.

Notre conseil : vous pouvez aussi servir la polenta avec des œufs au plat ou de la charcuterie.

Tarte à la tomate, moutarde et comté

 4  15 min  20 min  10 min

1 disque de pâte feuilletée • 10 tomates Roma • 50 g de comté • 1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon • 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

1 Ébouillantez les tomates pendant 1 minute, épluchez-les avant de les couper en tranches épaisses. Étalez la moutarde sur la pâte et disposez par-dessus en rosace et en étoile les tomates. Ajoutez l'huile d'olive, salez, poivrez et parsemez de ciboulette et de comté.

2 Enfournez la tarte à 180 °C (th. 6) pour 20 minutes. La pâte doit gonfler et dorer, et le fromage, dorer. Éteignez le four, entrouvrez la porte et laissez la tarte reposer 10 minutes. Servez rapidement.

Notre conseil : pour une touche plus méridionale, remplacez la moutarde par de la tapenade ou de la brandade.

Salade de pommes de terre à la sauge et ail nouveau

 4  10 min  20 min

1 kg de pommes de terre • 3 gousses d'ail • 10 feuilles de sauge • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 8 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ Épluchez les pommes de terre et rincez-les sous l'eau froide. Mettez-les dans une grande casserole remplie d'eau froide salée. Faites-les cuire 20 minutes. La pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur ne doit rencontrer aucune résistance. Égouttez-les rapidement et laissez-les tiédir avant de les couper en rondelles. ❷ En même temps, épluchez les gousses d'ail et coupez-les en lamelles. Faites-les dorer doucement dans une petite casserole avec la moitié de l'huile. Elles doivent devenir fondantes. Coupez le feu et laissez refroidir. ❸ Retirez la nervure centrale des feuilles de sauge et hachez-les finement. Mélangez-les aux pommes de terre, à l'ail, au vinaigre et au reste d'huile. Salez, poivrez et servez aussitôt ou gardez au frais.

Notre conseil : préparez tout aussi rapidement une salade de légumes verts. Faites cuire séparément dans de l'eau bouillante salée 400 g de brocolis, 400 g de haricots verts et 200 g de petits pois. Laissez refroidir les légumes et mélangez-les avec 1 poignée de roquette, 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique et 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Pour aller plus vite, n'utilisez que des légumes surgelés.

Gratin de brocoli et chou-fleur aux noisettes

 4  10 min  40 min

1 kg de mélange de chou-fleur et de brocoli (au rayon surgelés) • 3 œufs • 50 cl de lait frais entier • 2 fromages de chèvre secs • 2 cuil. à soupe de noisettes entières • sel • poivre

❶ Portez un grand volume d'eau salée à ébullition et plongez-y les légumes. Comptez 5 à 7 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition. Égouttez et essorez les légumes. ❷ À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, concassez les noisettes et râpez le fromage. Dans un bol, battez les œufs avec le lait, du sel et du poivre. ❸ Mettez les légumes dans un plat à gratin, tassez, couvrez du lait battu aux œufs et parsemez de noisettes et de fromage. Enfournez à 170 °C (th. 6) pour 35 minutes. Le dessus du gratin doit dorer. Servez immédiatement.

Notre conseil : vous pouvez adapter cette recette à d'autres mélanges de légumes (brocolis, haricots verts et pommes de terre ; courgettes et poivrons poêlés, panais et navets cuits à l'eau ; petits pois, pommes de terre et carottes...). Assurez-vous simplement que les légumes sont bien cuits et égouttés avant de les faire gratiner.

Courgettes poêlées aux herbes, pignons et parmesan

 4  15 min  15 min

1 kg de petites courgettes • 1/4 de botte de cerfeuil • 1/4 de botte de basilic à petites feuilles • 2 cuil. à soupe de pignons de pin • 50 g de parmesan frais • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

- ❶ Éboutez les courgettes, coupez-les en 2 dans le sens de la longueur et retirez à l'aide d'une cuillère les graines qui se trouvent au centre. Détaillez-les en fines tranches. Effeuillez le cerfeuil et le basilic. Réalisez des copeaux de parmesan à l'aide d'un épluche-légumes.
- ❷ Dans une grande poêle sans matières grasses, faites revenir sans cesser de remuer les pignons de pin jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer. Retirez-les immédiatement de la poêle et faites-y revenir les courgettes avec l'huile d'olive, du sel et du poivre en remuant souvent. Lorsque les courgettes sont moelleuses mais encore d'une belle couleur verte, coupez le feu et mettez-les dans un grand plat après avoir vérifié l'assaisonnement.
- ❸ Parsemez d'herbes, de parmesan, de pignons de pin, et servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez relever ce plat en ajoutant 2 pincées de piment d'Espelette. Pour une touche exotique, vous pouvez remplacer les herbes par de la coriandre.

Salade folle de sardines

 4  15 min  30 min

150 g de mesclun de jeunes pousses • 2 boîtes de filets de sardines à l'huile • 1 branche de céleri • 1 concombre • 1 pomme verte • 1 cuil. à café de moutarde de Dijon • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • sel • poivre

1 Épluchez le concombre et coupez-le en fines tranches. Mettez-les dans un saladier et saupoudrez de sel fin. Laissez reposer pendant 30 minutes. **2** Nettoyez et essorez la salade. Épluchez un peu la branche de céleri afin d'enlever les parties abîmées et coupez-la finement. Mélangez-la à la salade. Délayez la moutarde avec le vinaigre, du sel et du poivre. Égouttez les sardines et mélangez l'huile au vinaigre. Coupez la pomme en quartiers afin de retirer le cœur et détaillez-les en fines tranches. **3** Répartissez la salade sur un plat ou 4 assiettes. Ajoutez le concombre égoutté, les sardines et les tranches de pomme. Assaisonnez avec la sauce et servez rapidement.

Crumble de poissons aux tomates confites

 4  20 min  20 min

100 g de saumon en cubes • 100 g de cabillaud en cubes • 100 g de lieu jaune • 100 g de crevettes décortiquées • 1/2 botte de basilic • 1 quinzaine de pétales de tomates confites • 150 g de farine • 50 g de parmesan • 100 g de beurre demi-sel • sel • poivre

❶ Préparez d'abord la pâte à crumble. Râpez le parmesan. Dans un saladier, mélangez la farine, le parmesan, du poivre et le beurre. Quand le sable commence à s'agglomérer en grosses boules, la pâte est prête. ❷ Dans un plat à gratin, disposez les poissons et les crevettes. Assaisonnez de sel, de poivre, de basilic, de tomates confites, et couvrez de la pâte à crumble. Enfournez à 170 °C (th. 6) pour 20 minutes. La pâte doit dorer et le poisson doit être cuit. Servez rapidement.

Notre conseil : vous pouvez ajouter sous les poissons une couche de ratatouille ou une couche de concassée de tomates pour en faire un plat complet.

Gratin dauphinois express

 4  15 min  35 min  10 min

**1 kg de pommes de terre • 1 gousse d'ail • 1,5 l de lait • 3 œufs • 50 g de comté
• 1 tablette de bouillon de volaille • 2 pincées de noix muscade • sel • poivre**

❶ Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles de 4 à 5 mm. Épluchez et hachez l'ail. ❷ Mettez les légumes et l'ail dans une casserole avec la tablette de bouillon, du sel, du poivre, 1 l de lait et ajoutez de l'eau froide pour couvrir les pommes de terre. ❸ Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes à petits bouillons. Les pommes de terre doivent être cuites, la pointe d'un couteau pouvant s'y enfoncer sans résistance. Égouttez-les et mettez-les dans un plat à gratin. ❹ Dans un saladier, battez les œufs avec le lait. Ajoutez un peu de sel, de poivre et la noix de muscade. Versez le tout sur les pommes de terre et râpez le fromage par-dessus. Enfournez à 170 °C (th. 6) pour 25 minutes. Le gratin doit dorer. Laissez-le reposer 10 minutes dans le four éteint et servez aussitôt.

Notre conseil : servez ce gratin avec une bonne salade et un peu de charcuterie. Peu de choses pour un grand moment de bonheur !

Poulet grillé au sésame

 4  15 min  10 min  5 min

4 blancs de poulet • 4 cuil. à soupe de fromage blanc entier • 2 cuil. à soupe d'herbes fines hachées (ciboulette, estragon, persil, cerfeuil...) • 4 cuil. à soupe de graines de sésame blanc • 4 cuil. à soupe d'huile végétale • sel • poivre

1 Incisez à l'aide d'un couteau les blancs de poulet en portefeuille. Dans un bol, mélangez les herbes avec le fromage blanc, du sel et du poivre. Garnissez le poulet de cette farce. Mettez le sésame dans une assiette creuse et enrobez-en le poulet. **2** Dans une poêle, faites chauffer à feu moyen l'huile et faites griller le poulet pendant 4 à 5 minutes de chaque côté. Salez, poivrez et laissez reposer le poulet dans la poêle couverte et hors du feu pendant 5 minutes. Servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez aussi farcir le poulet avec du caviar d'aubergines, de la tapenade, de l'anchoïade ou du pesto. Servez-le avec un gratin de courgettes, une salade ou une ratatouille.

Quiche lorraine

 6-8  20 min  45 min  1 h

250 g de lardons fumés • 50 g de comté • 3 œufs • 30 cl de lait • 20 cl de crème liquide
• noix muscade fraîchement râpée • sel • poivre

Pour la pâte brisée : 250 g de farine • 125 g de beurre doux • 5 cl de lait • 1 pincée de sel

❶ Préparez la pâte brisée. Coupez le beurre en petits morceaux. Dans un saladier, versez la farine, le beurre et le sel. Du bout des doigts, amalgamez le beurre et la farine jusqu'à ce que vous obteniez un sable homogène de couleur jaune. Liez rapidement cette pâte avec le lait. Ne la travaillez pas trop, car elle deviendrait élastique et difficile à étaler. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur. ❷ Sur un plan de travail fariné, étalez-la sur une épaisseur de 2 à 3 mm et garnissez-en un moule à tarte ou à gâteau graissé. Couvrez de papier sulfurisé et de haricots secs, et enfournez pour 12 à 15 minutes à 160 °C (th. 5/6). Sortez le fond de tarte du four, retirez le papier sulfurisé et les haricots. ❸ Râpez le fromage. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. Égouttez-les et répartissez-les sur la pâte à tarte. Dans un bol, fouettez les œufs en omelette. Ajoutez le lait et la crème, un peu de sel (attention, les lardons sont déjà salés), la muscade et du poivre. Versez l'appareil sur les légumes et saupoudrez de fromage. Enfournez pour 30 minutes. Il faut que le dessus de la tarte soit doré. Servez bien chaud.

Pièce de bœuf grillée, sauce au chèvre

 4  10 min  20 min  5 min

4 tournedos pris dans le filet de bœuf • 15 cl de crème liquide entière • 2 petits fromages de chèvre mi-secs • 2 cuil. à soupe d'huile végétale • 25 g de beurre • 1/2 botte de ciboulette • sel • poivre

❶ Émincez finement la ciboulette. Coupez le chèvre en petits morceaux. ❷ Dans une casserole, portez à ébullition la crème avec le fromage de chèvre et faites cuire à petit feu pendant 10 minutes en remuant souvent afin de faire fondre le fromage. La sauce doit être homogène et il n'est pas nécessaire de la saler, car le fromage l'est déjà. ❸ En même temps, faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle et faites-y dorer à feu moyen les pavés de bœuf après les avoir salés et poivrés. Comptez 4 à 5 minutes de chaque côté. Coupez le feu et laissez la viande reposer 4 à 5 minutes avant de la servir. Ajoutez la ciboulette à la sauce et nappez-en les pavés.

Papillote de saumon



4



10 min



15 min

4 pavés de saumon sans la peau • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe de tapenade noire • 1/2 botte de basilic • 800 g de tomates cocktail ou cerise • 1 cuil. à café de fleur de thym • sel • poivre

1 Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Nettoyez les tomates avant de les couper en 2. Effeuillez le basilic et coupez-le en fins bâtonnets. Mélangez les tomates avec le basilic, le thym, la tapenade, du sel et du poivre. **2** Sur 4 grands carrés de papier sulfurisé ou de papier aluminium, répartissez les tomates au basilic. Posez par-dessus les pavés de saumon, salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Enfournez les papillotes pour 15 minutes et servez aussitôt.

Tacos de poulet au guacamole

 4  15 min

1/2 poulet rôti • 4 grandes tortillas de maïs • 4 tomates • 1 petite poignée de roquette
• 1 avocat • 1/2 citron vert • 1/2 cuil. à café d'épices chili powder (mélange d'épices tex
mex) • sel • poivre

❶ Désossez le poulet et détachez toute la viande. Épluchez et dénoyautez l'avocat. Écrasez la chair à l'aide d'une fourchette et assaisonnez-la avec le jus du citron, les épices, du sel et du poivre. Ébouillantez les tomates pendant 1 minute, épluchez-les et détaillez-les en fines tranches. ❷ Faites tiédir les tortillas au four, étalez au centre 1 cuillerée à soupe de guacamole. Couvrez de poulet, de tomates, de roquette, et roulez de façon assez serrée les tortillas. Servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez ajouter dans les tortillas divers ingrédients. Par exemple : du cheddar râpé ; de la coriandre fraîche à la place de la roquette ; de fines rondelles d'oignons rouges ; des lamelles de poivrons grillés ; de l'ail confit ; 1 pincée de gingembre en poudre...

Steak sandwich au raifort rouge et tomates confites

 4  15 min  15 min

8 fines et grandes tranches de pain de meule (type Poilâne®) • 4 fins steaks de bœuf
• 4 cuil. à café de raifort râpé rouge • 1 douzaine de pétales de tomates confites
• 1 oignon • 1 cuil. à soupe de cassonade • 5 cl de vinaigre balsamique (au rayon casher)
• 1 poignée de roquette • 25 g de beurre • 2 cuil. à soupe d'huile végétale • sel • poivre

❶ Épluchez l'oignon et coupez-le en fines tranches. Faites-les revenir avec le beurre dans une casserole à feu moyen afin de les faire fondre. Ajoutez la cassonade et le vinaigre balsamique. Couvrez et laissez cuire 5 à 7 minutes à feu doux. L'oignon doit confire. Coupez le feu. ❷ Faites griller le pain et, en même temps, faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les steaks de bœuf très vite afin de les garder saignants. ❸ Sur 1 tranche de pain, étalez 1 cuillerée à café de raifort, ajoutez un peu d'oignon au balsamique, 1 steak, de la roquette et des tomates. Couvrez d'une autre tranche de pain et servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez réaliser aussi un hamburger. Étalez dans 1 pain à hamburger chauffé au four 1 cuillerée de mayonnaise légèrement pimentée. Ajoutez 1 steak haché grillé, 1 tranche de cheddar, des oignons confits au balsamique comme dans la recette précédente, de fines tranches de concombre et un peu de roquette, sans oublier quelques fines tranches de tomates épluchées. Un délice pour tout le monde !

Smoothie aux framboises

 4  10 min

600 g de framboises • 4 yaourts de type bulgare • 2 brins de menthe • 1 cuil. à soupe de miel

Dans le bol d'un mixeur, mettez les framboises, le miel, les feuilles de menthe et les yaourts. Actionnez votre robot et laissez tourner jusqu'à ce que vous obteniez un dessert homogène. Versez le smoothie dans un moulin à légumes muni d'une grille fine et répartissez-le dans 4 verres. Servez aussitôt ou gardez au frais.

Notre conseil : suivez cette recette pour réaliser d'autres smoothies. Mixez yaourt, clémentines et oranges ; lait, fruit de la passion, vanille et mangue ; yaourt, framboises et kiwi ; yaourt, fraise, pomme et miel...

Crème au chocolat

 4  15 min  10 min  3 h

20 cl de lait frais entier • 20 cl de crème liquide • 4 jaunes d'œufs extra-frais • 150 g de chocolat noir de très bonne qualité • 75 g de sucre • 1 gousse de vanille

1 Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et mettez-la dans une casserole avec le lait et la crème. Portez à ébullition. Dans un saladier, fouettez ensemble les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse fortement et versez en un mince filet le lait bouillant au travers d'un tamis. **2** Mélangez bien et reversez le tout dans la casserole. Faites cuire sans cesser de remuer avec une spatule en bois, en la passant bien dans toute la casserole (bord compris), jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la spatule : une trace faite avec un doigt ne sera pas couverte par la crème. Si vous avez un thermomètre, il indique autour de 84 °C. **3** Versez immédiatement la crème dans un saladier afin de cesser la cuisson. Ajoutez le chocolat noir et fouettez afin de le faire fondre et de le lier avec la crème. Répartissez la préparation dans des ramequins ou des verrines et laissez prendre au réfrigérateur pendant 3 heures.

Notre conseil : vous pouvez ajouter un peu de Nescafé® dans la crème. Vous pouvez aussi la faire avec du chocolat au lait. Dans ce cas, divisez la quantité de sucre par deux.

Coupe de fraises et yaourt à la grecque, miettes de meringues

 4  10 min

250 g de fraises mara des bois • 1/2 douzaine de petites meringues • 2 yaourts à la grecque • 1 gousse de vanille • 1 cuil. à soupe de miel crémeux

❶ Dans un bol, battez les yaourts avec le miel. Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et retirez les graines se trouvant à l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau. Mélangez-les au yaourt. ❷ Nettoyez et équeutez les fraises avant de les couper en 2 ou 4 si elles sont trop grosses. ❸ Répartissez dans 4 coupes ou verrines le yaourt. Ajoutez les fraises et terminez en saupoudrant de petits morceaux de meringues concassées.

Notre conseil : vous pouvez faire de même avec des framboises ou remplacer la meringue par des brisures de marrons glacés.

Profiteroles express

 4  10 min  5 min

1 douzaine de chouquettes • 50 cl de glace à la vanille • 75 g de chocolat noir • 10 cl de crème liquide • 1 cuil. à soupe de cassonade

1 Dans une casserole, portez à ébullition la crème liquide avec la cassonade et 5 cl d'eau. Ajoutez le chocolat cassé en petits morceaux et fouettez afin de le faire fondre. **2** Coupez les chouquettes en 2 et farcissez-les d'une boule de glace à la vanille. Répartissez-les sur 4 assiettes et arrosez-les généreusement de sauce au chocolat.

Notre conseil : pour une version plus riche et encore plus gourmande, ajoutez de la chantilly à la vanille (fouettez longuement 15 cl de crème fraîche avec 1 cuillerée à soupe de sucre glace et les graines d'1 gousse de vanille) et des amandes effilées grillées.

Pizza aux fruits

 4  10 min  20 min

1 rouleau de pâte à pizza • 100 g de tomates cerise • 1/2 mangue mûre • 100 g de fraises • 100 g de cerises • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse de vanille • 2 cuil. à soupe de cassonade • 1/2 botte de menthe

❶ Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur. Retirez les graines se trouvant à l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau et mélangez-les à la cassonade. Épluchez la mangue et coupez-la en cubes d'1 à 2 cm de côté. Dénoyautez les cerises et coupez les tomates cerise en 2. Effeuiliez et hachez la menthe. ❷ Étalez la pâte à pizza sur une plaque à pâtisserie garnie de papier sulfurisé. Répartissez les fruits. Saupoudrez de cassonade et arrosez d'huile d'olive. Enfournez à 190 °C (th. 6/7) pour 20 minutes. À la sortie du four, parsemez la pizza de menthe et servez rapidement.

Notre conseil : on peut utiliser tous les fruits pour cette recette (prunes, mirabelles, ananas, poires, pommes, framboises...). Vous pouvez la servir avec une boule de glace à la vanille ou un peu de crème fraîche épaisse.

Pain perdu aux fruits rouges

 4  10 min  5 min

**4 tranches de pain de mie ou de brioche rassis • 10 cl de lait • 1 œuf • 1/4 de citron vert
• 1 sachet de sucre vanillé • 2 cuil. à soupe de cassonade • 25 g de beurre demi-sel
• 200 g de fruits rouges mélangés (fraises, framboises, groseilles...)**

❶ Écrasez la moitié des fruits rouges avec 1 cuillerée à soupe de cassonade et le jus du citron. ❷ Dans une assiette creuse, battez l'œuf avec le lait et la cassonade restante. Trempez 1 à 1 les tranches de pain ou de brioche dans le lait et faites-les dorer dans une poêle où vous aurez fait fondre le beurre. Quand, au bout de 2 à 3 minutes, un côté est bien doré, retournez-les et saupoudrez de sucre vanillé. ❸ Poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes et répartissez les tranches dans 4 assiettes. Déposez un peu de fruit écrasé, puis ceux qui sont encore entiers. Servez aussitôt.

C'est la fête

Gaspacho au safran

 4  15 min  10 min  2 h

500 g de tomates cœur-de-bœuf • 1/4 de concombre • 1/2 oignon nouveau • 1 poivron rouge • 1 cuil. à café de cassonade • 1 tranche de pain de campagne • 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • 10 cl d'huile d'olive • 1 dose de safran en poudre • sel • poivre

❶ Retirez le pédoncule du poivron, coupez-le en 2 afin d'enlever les graines et les membranes blanches. Détaillez-le en tout petits dés. Mettez-les dans une petite casserole avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et faites-les revenir à feu doux pendant 10 minutes afin qu'ils fondent et deviennent moelleux. Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et laissez refroidir. ❷ Retirez le pédoncule des tomates et ébouillantez-les pendant 1 minute afin d'enlever la peau. Épluchez le concombre et l'oignon. Coupez tous ces légumes en morceaux et mettez-les dans le bol d'un mixeur avec le pain, le vinaigre, l'huile restante, du sel, du poivre, le safran et 15 cl d'eau froide. ❸ Actionnez le robot et laissez-le tourner jusqu'à ce que le gaspacho soit homogène. Passez-le au moulin à légumes. Vérifiez l'assaisonnement et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur avant de servir parsemé des dés de poivrons confits.

Notre conseil : pour une touche originale, remplacez les morceaux de poivrons grillés par de petits morceaux de fraises.

Canapé de foie gras aux zestes d'oranges confits

 4  20 min  15 min

8 tranches de pain de campagne • 200 g de foie gras mi-cuit • 1 orange • 1 cuil. à soupe de sucre • sel • poivre

❶ Épluchez l'orange à l'aide d'un couteau Économe. Coupez-la en filaments et mettez-les dans une casserole remplie d'eau froide. Portez à ébullition. Égouttez les zestes de l'orange et replacez-les dans la casserole avec le sucre et le jus de l'orange. Couvrez d'eau si nécessaire et faites cuire à petits bouillons jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide. Coupez le feu et laissez refroidir. ❷ Faites griller le pain et coupez chaque tranche en 4 morceaux. Mettez dessus un petit morceau de foie gras, un peu de sel, de poivre et 1 zeste d'orange confit. Servez aussitôt.

Praires gratinées à la poudre d'amandes



4



15 min



15 min

500 g de praires • 75 g de beurre salé • 1 gousse d'ail • 1/2 botte de coriandre • 1 dizaine de brins de cerfeuil • 50 g de poudre d'amandes • poivre

- ❶ Effeuillez le cerfeuil et la coriandre, hachez-les finement. ❷ Dans un bol, écrasez le beurre à l'aide d'une fourchette avec l'ail haché, les herbes, la poudre d'amandes et du poivre.
- ❸ Dans une casserole, mettez les praires, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau et faites chauffer, à couvert, afin d'ouvrir les coquillages. ❹ Lorsque toutes les praires sont ouvertes, égouttez-les. Retirez le « chapeau » des coquillages et répartissez le beurre à la poudre d'amandes. ❺ Disposez les coquillages sur une plaque et passez-les 4 à 5 minutes sous le gril du four afin de faire gratiner le beurre. Servez chaud.

Cubes de foie gras grillé au cacao et piment d'Espelette

 4  5 min  2-3 min

4 tranches de foie cru de canard frais • 1 cuil. à café de cacao amer • 2 pincées de fleur de sel • 1 pincée de piment d'Espelette

❶ Dans un petit bol, mélangez le cacao, le piment et la fleur de sel. ❷ Dans une poêle très chaude, sans matières grasses, faites griller les tranches de foie gras pendant 1 minute de chaque côté. ❸ Retirez-les de la poêle, mettez-les sur du papier absorbant avant de les répartir sur de petites assiettes. Coupez-les en carrés de 2 cm de côté et saupoudrez généreusement de cacao au piment. Servez aussitôt.

Ouf mollet aux œufs de saumon et aneth

 4  5 min  3 min

4 œufs extra-frais • 50 g d'œufs de saumon • 10 brins d'aneth • poivre

❶ Effeuillez et hachez l'aneth. Mélangez-le délicatement avec les œufs de saumon et du poivre. ❷ Portez à ébullition de l'eau salée et plongez-y les œufs. À la reprise de l'ébullition, comptez 3 min 30 de cuisson. Sortez les œufs, coupez un chapeau et creusez-les légèrement. Mettez au centre 1 cuillerée d'œufs de saumon et servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez réaliser la même recette avec des œufs de truite, aussi bons et souvent moins chers.

Brochettes de raisins et speck

 4  10 min

1 grappe de petits raisins blancs type muscat de Hambourg • 1 douzaine de tranches de speck • 100 g de comté • poivre

1 Nettoyez et égrappez le raisin. Coupez les tranches de speck en 2 dans le sens de la longueur. Retirez la croûte du fromage et détaillez-le en cubes d'1 cm de côté. **2** Sur de petites brochettes, commencez par piquer 1 grain de raisin, mettez ensuite 1/2 tranche de speck pliée en accordéon et terminez par 1 cube de fromage. **3** Saupoudrez de poivre et servez aussitôt ou gardez au frais.

Notre conseil : vous pouvez évidemment varier les fromages et la charcuterie (jambon cru et cantal ; coppa et bleu, fines tranches de viandes des Grisons et gruyère suisse...).

Brochettes de pastèque, feta, melon et pignons de pin

 4  15 min

1 tranche de pastèque • 1/2 melon de Cavaillon • 100 g de feta • 2 cuil. à soupe de pignons de pin • 10 cl de vinaigre balsamique

❶ Dans une casserole, versez le vinaigre et laissez-le réduire aux 3/4 à feu doux pour obtenir un liquide sirupeux. Il doit presque figer à température ambiante. Dans une poêle sans matières grasses, faites revenir les pignons de pin jusqu'à ce qu'ils colorent. Retirez-les de la poêle. ❷ Enlevez les graines du melon. À l'aide d'une cuillère à pomme parisienne, réalisez des boules de melon et de pastèque. Détaillez aussi la feta en cubes d'1 cm de côté. ❸ Sur de petites brochettes, piquez successivement 1 bille de pastèque, 1 morceau de feta, 1 morceau de melon. Décorez les brochettes d'1 trait vinaigre balsamique, de quelques pignons et servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez préparer les brochettes à l'avance, mais ne mettez le vinaigre balsamique qu'à la dernière minute.

Plateaux d'huîtres aux rillettes, oranges confites et jambon cru

 4  30 min  30 min

2 douzaines d'huîtres n° 3 • 2 tranches de jambon cru • 50 g de rillettes de porc • 2 échalotes • 10 cl de vin blanc • 1 cuil. à soupe de cassonade • les zestes d'1 orange confite ([voir recette](#)) • sel • poivre

❶ Épluchez les échalotes et coupez-les en grosses tranches. Mettez-les dans une casserole avec le vin blanc, la cassonade, un peu de sel, de poivre, et couvrez d'eau si nécessaire. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide dans la casserole. Coupez le feu. ❷ Ouvrez les huîtres, retirez la première eau et disposez-les sur un grand plateau. Coupez le jambon cru en petits bâtonnets et répartissez-les sur 6 huîtres. Faites de même avec les oranges confites, les échalotes confites et mettez sur les dernières 1 noisette de rillettes de porc. Servez rapidement.

Notre conseil : les huîtres ont un goût tellement puissant qu'elles peuvent s'accommoder de nombreuses façons. Voici d'autres idées : une sauce aux échalotes hachées avec moitié vin blanc et moitié vinaigre de xérès ; de la viande des Grisons en dés et des éclats de noisettes ; de petits dés de camembert ou de brie et de la pomme ou de la poire râpée.

Rouleau de printemps au saumon fumé

 4  30 min

1 paquet de feuilles de riz de petite taille • 4 tranches de saumon fumé • 100 g de fromage frais type St Môret® • 1 petit concombre • 1 carotte • 1 mangue pas trop mûre • 1/2 botte de coriandre • 1/2 botte de menthe • 1/2 citron vert • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

Pour la sauce : 5 cl de nuoc-mâm • 2 pincées de piment d'Espelette • 1 cuil. à café de cassonade

❶ Épluchez le concombre, la carotte et la mangue, et râpez-les finement (gardez 1 cuillerée à soupe de carotte pour la sauce). Effeuiliez la menthe et la coriandre, hachez-les grossièrement. ❷ Pressez le citron vert et mélangez-le avec l'huile d'olive. Ajoutez aux légumes cette préparation, ainsi que du sel, du poivre et les herbes. Mélangez. Coupez les tranches de saumon fumé en longues bandes de 2 cm de large. ❸ Mettez les feuilles de riz sur un chiffon humide, arrosez-les d'un peu d'eau. Étalez au centre un peu de fromage frais, posez les légumes, les herbes, le saumon fumé, roulez les nems tout en rabattant les côtés. Gardez au frais. Avant de servir, préparez la sauce. Délayez le sucre avec le nuoc-mâm et le piment, ajoutez 5 cl d'eau et les carottes râpées.

Notre conseil : vous pouvez remplacer le saumon fumé par du saumon cru, des crevettes ou des langoustines cuites.

Filet de sole aux raisins

 4  30 min  15 min

400 g de filets de soles • 1 petite grappe de raisin blanc • 2 échalotes • 15 cl de vin blanc • 20 cl de crème liquide • 75 g de beurre • 1/2 botte de cerfeuil • sel • poivre

1 Effeuillez le cerfeuil. Épluchez et hachez les échalotes. En vous aidant de la pointe d'un couteau, épluchez les grains de raisin. **2** Dans une grande poêle, faites revenir très rapidement avec 25 g de beurre très chaud les filets de soles de façon à juste les colorer. Retirez-les de la poêle et ajoutez les échalotes. Faites-les revenir et, lorsqu'elles deviennent translucides, versez le vin. Faites réduire jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'1/4. Ajoutez la crème et laissez réduire de moitié de façon à avoir une sauce bien épaisse. Ajoutez les raisins et faites cuire 2 à 3 minutes. **3** Coupez le feu et ajoutez le reste de beurre coupé en petits morceaux. Fouettez la sauce afin d'y faire fondre le beurre et ajoutez les soles, qui vont finir de cuire dans la sauce chaude. Décorez de cerfeuil et servez rapidement.

Mini-cocotte de fruits de mer et de rouget

 4  20 min  20 min

4 filets de rougets • 250 g de mélange de fruits de mer et de crustacés crus • 5 cl de vin blanc • 1 échalote • 25 g de beurre • 15 cl de crème fraîche • 4 brins de basilic à petites feuilles • sel • poivre

1 Épluchez et hachez l'échalote. Faites-la revenir dans une petite casserole avec le beurre chaud. Quand elle est translucide, ajoutez le vin et laissez réduire presque à sec. Versez la crème, portez à ébullition et laissez cuire 2 à 3 minutes. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez les feuilles de basilic. **2** Coupez les filets de rougets en 2 et répartissez-les dans 4 mini-cocottes avec les fruits de mer. Arrosez de sauce et enfournez à 170 °C (th. 6) pour 10 minutes. Éteignez le four et laissez reposer 2 à 3 minutes avant de servir.

Beignet de gambas au safran et à la coriandre

 4  10 min  15 min

**1 quinzaine de gambas crues • 1/2 botte de coriandre • 1 dose de safran en poudre
• 50 g de farine de riz • 50 g de farine de blé • huile de friture • sel • poivre**

1 Décortiquez les gambas et ne gardez que le corps. Épongez-les, incisez le dos afin de retirer le boyau noir avant de couper la chair en 2 dans le sens de la longueur. Effeuillez et hachez la coriandre. **2** Dans un saladier, mélangez les farines, un peu de sel, de poivre, le safran. Versez doucement de l'eau glacée jusqu'à ce que vous obteniez une pâte à frire qui ressemble en texture à de la pâte à crêpes (utilisez environ 5 cl d'eau). **3** Faites chauffer l'huile de friture. Prenez les gambas 1 à 1 et enrobez-les de pâte à tempura avant de les faire frire. Elles sont cuites lorsqu'elles sont bien dorées. Mettez-les sur du papier absorbant. Parsemez de coriandre et servez avec du citron ou du nuoc-mâm.

Brochette de langoustines marinées

 4  15 min  5 min  1 h

1 vingtaine de langoustines crues • 10 cl de monbazillac • 2 cm de gingembre frais • 25 g de beurre • sel • poivre

❶ Décortiquez les langoustines et ne gardez que la chair. Piquez-les sur de petites brochettes. ❷ Épluchez le gingembre et hachez-le finement avant de le mélanger au vin. Faites mariner les langoustines pendant 1 heure dans ce mélange. ❸ Égouttez les brochettes et faites-les griller dans une poêle chaude avec le beurre, un peu de sel et de poivre. Servez rapidement.

Notre conseil : conservez les carcasses et les têtes et faites-les cuire pendant 1 heure avec un bouillon de légumes afin d'obtenir une sauce ou une soupe. Crémmez ensuite le bouillon et faites-le réduire afin qu'il épaississe. En fin de cuisson, vous pouvez ajouter la marinade.

Saint-Jacques à la mangue



4



15 min



15 min

1 quinzaine de noix de Saint-Jacques • 4 coquilles de noix de Saint-Jacques • 1 mangue pas trop mûre • 1 carotte • 1 échalote • 15 cl de lait de coco • 25 g de beurre • 1/2 botte de coriandre • sel • poivre

- ❶ Effeuillez la coriandre. Épluchez la carotte et râpez-la finement. Épluchez la mangue et retirez la chair se trouvant autour du noyau avant de la râper. Épluchez et hachez l'échalote.
- ❷ Dans une casserole, faites revenir avec le beurre la carotte et l'échalote pendant 4 à 5 minutes. Ajoutez le lait de coco, la mangue et la coriandre. Vérifiez l'assaisonnement et coupez le feu.
- ❸ Répartissez les légumes dans les coquilles et posez par-dessus les noix. Salez, poivrez et enfournez pour 10 minutes à 180 °C (th. 6). Servez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez remplacer la mangue par de la patate douce ou des courgettes. Dans ce cas, faites cuire les légumes avant d'en garnir les coquilles.

Roulé de jambon de Parme et de lotte, purée de patates douces

pers 4  15 min  10 min

4 pavés de lotte de 150 g chacun (si possible, fins et longs) • 8 tranches de jambon de Parme • 1 kg de patates douces • 2 tomates Roma • 4 brins de basilic • 10 cl de vin blanc • 10 cl de crème liquide • 8 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ Ébouillantez les tomates 1 minute après les avoir incisées. Épluchez-les, coupez-les en 4 afin de retirer les graines et hachez la chair en petits dés. ❷ Épluchez les patates douces et mettez-les dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes. Pour vérifier la cuisson, plantez un couteau à cœur : il ne doit rencontrer aucune résistance. Égouttez-les, passez-les au moulin à légumes muni d'une grille fine. Ajoutez les 3/4 de l'huile d'olive, la crème, du sel et du poivre. Gardez au chaud. ❸ Sur une planche à découper, étalez 2 par 2 les tranches de jambon en les superposant légèrement. Répartissez les dés de tomates, les feuilles de basilic, les pavés de lotte et roulez-les dans le jambon de Parme afin de réaliser un boudin. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle et faites-y cuire à feu moyen les roulés. Quand le jambon est bien coloré, versez le vin, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 5 minutes. Salez et poivrez, servez avec la purée.

Notre conseil : vous pouvez évidemment servir cette recette avec une ratatouille ([voir recette](#)) ou une caponata.

Carré d'agneau grillé aux petits légumes

 4  15 min  1 h

2 carrés d'agneau dégraissés • 2 oignons • 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 2 gousses d'ail • 2 courgettes • 2 tomates • 1 bulbe de fenouil • 1 branche de thym • 2 feuilles de laurier • 1 dose de safran en poudre • 50 g de beurre demi-sel • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ Commencez par préparer les légumes. Épluchez l'ail et les oignons, coupez-les en petits dés. Retirez le pédoncule des poivrons, ouvrez-les, enlevez les graines et les membranes blanches. Coupez-les aussi en petits dés. Éboutez les courgettes, coupez-les en tronçons, puis en bandes avant de les détailler en petits cubes. Ébouillantez les tomates pendant 1 minute, retirez la peau et hachez-les. Ôtez la première côte du fenouil ainsi que le trognon et coupez-le en petits dés. ❷ Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les poivrons, l'ail, le fenouil et les oignons, et faites cuire 8 à 10 minutes en remuant souvent. Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 5 minutes. Mettez les tomates, le thym, le laurier, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen. Retirez le couvercle, récupérez 2 louches de jus et poursuivez la cuisson 20 minutes. Vérifiez l'assaisonnement. ❸ En même temps, mettez les carrés d'agneau dans un plat. Répartissez le beurre, salez, poivrez et enfournez pour 15 minutes. Sortez le plat du four. Emballez l'agneau dans du papier aluminium et mettez le plat sur le feu. Ajoutez les 2 louches de jus de légumes et grattez bien le fond du plat. Portez à ébullition, laissez réduire 1 à 2 minutes. Pour finir, ajoutez le safran. ❹ Découpez les côtes d'agneau, arrosez-les du jus au safran et servez avec les petits légumes.

Notre conseil : vous pouvez préparer autrement un carré. Dans une grande cocotte, faites griller avec un peu de beurre et d'huile un carré de porc ou de veau à feu doux. Quand il est bien doré, ajoutez 25 cl de vin blanc, 1 tablette de bouillon de légumes et 25 cl de crème liquide ainsi que les feuilles de 4 brins de sauge. Faites cuire à couvert pendant 40 minutes. Coupez le feu et laissez reposer 10 minutes avant de servir.

Côte de bœuf, sauce béarnaise

 4  10 min  30 min  5 min

1 côte de bœuf • 3 jaunes d'œufs • 75 g de beurre • 5 cuil. à soupe de crème liquide • 1/2 botte d'estragon • 1/2 botte de cerfeuil • 1 cuil. à café de poivre noir entier • 10 cl de vinaigre de xérès • 10 cl de vin blanc • 4 cuil. à soupe d'huile végétale • sel • poivre

1 Sortez la viande de son emballage et laissez-la à l'air libre. **2** Mettez le poivre sur une planche en bois et écrasez les grains à l'aide du fond d'une casserole. Effeuillez l'estragon et le cerfeuil. Mettez les herbes et le poivre avec le vinaigre et le vin dans une casserole. Portez à ébullition, puis laissez réduire jusqu'à l'évaporation complète du liquide. **3** Faites fondre le beurre avec la crème. Dans une petite casserole au bain-marie, mettez-en 2 cuillerées à soupe avec les jaunes d'œufs et commencez à fouetter afin de les faire gonfler et mousser. Lorsqu'ils ont doublé de volume, versez petit à petit la crème et le beurre fondus. Veillez à ce que la température du bain-marie et donc de la sauce ne monte pas trop (vous devriez pouvoir mettre votre doigt dans la sauce chaude sans vous brûler). **4** Votre sauce doit, à la fin, presque ressembler à de la mayonnaise. Coupez le feu, salez et ajoutez au fur et à mesure la réduction d'herbes au poivre. Dosez la quantité selon votre goût. **5** En même temps, faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y dorer la côte de bœuf. Comptez 4 à 5 minutes de cuisson de chaque côté. Mettez ensuite la viande salée et poivrée au four à 180 °C (th. 6) pendant 10 minutes. Éteignez le four, entrouvrez la porte et laissez reposer 5 minutes. Servez immédiatement accompagné de la sauce béarnaise.

Notre conseil : pour adoucir la sauce béarnaise, vous pouvez ajouter une purée de tomates. Vous obtenez alors une sauce Choron qui est aussi une vraie merveille.

Tartare de bœuf parmesan et tapenade

 4  15 min

400 g de viande de bœuf (cœur de rumsteck, rond de gîte ou filet) • 50 g de parmesan entier • 4 cuil. à café de tapenade noire • 2 échalotes • 1 cuil. à soupe de câpres • 1/2 botte de ciboulette • 1 bouquet de basilic • 2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de moutarde douce • sel • poivre

❶ Épluchez les échalotes et hachez-les finement. Ciselez la ciboulette. Effeuillez le basilic et coupez-le en fins bâtonnets. Épongez dans du papier absorbant les câpres. Délayez la moutarde dans un bol avec la sauce Worcestershire. Ajoutez la tapenade et l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Vérifiez l'assaisonnement. ❷ À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez la viande en fines tranches, puis en longs bâtonnets avant de la détailler en petits cubes de 2 à 3 mm de côté. Mélangez-la avec les herbes, les câpres et les échalotes. Ajoutez la sauce au fur et à mesure afin d'ajuster la quantité à votre goût. Tassez le tartare dans des ramequins que vous retournerez au centre de grandes assiettes juste avant de servir. Décorez de copeaux de parmesan que vous réaliserez avec un couteau Économe.

Notre conseil : pour changer, préparez un tartare de poisson. Coupez en petits dés des filets de truite. Prenez 3 oranges et levez les segments ([voir recette](#)). Ajoutez-les au poisson et assaisonnez-le avec un peu de sel, de poivre, d'huile d'olive et 1 botte de ciboulette hachée.

Filet mignon de porc aux épices en cocotte

 4  15 min  30 min  1 h 10

1 filet mignon de porc d'environ 600 g • 4 gousses d'ail • 2 cuil. à café de graines de fenouil • 2 cuil. à café de graines d'anis vert • 10 grains de poivre noir • 2 pincées de fleur de sel • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

❶ Épluchez l'ail. Dans un moulin à café ou à épices, mettez les épices, la fleur de sel, l'huile et l'ail. Actionnez votre robot et laissez tourner afin d'obtenir une pâte assez lisse. Entaillez sur la longueur le filet mignon de porc et répartissez dessus la pâte d'épices. Laissez reposer 1 heure à température ambiante dans une cocotte fermée. ❷ Préchauffez votre four à 200 °C (th. 7). Enfourez la viande pour 25 à 30 minutes, puis laissez-la reposer 10 minutes dans le four éteint avec la porte légèrement entrouverte. Découpez le filet mignon en médaillons et servez aussitôt.

Notre conseil : servez ce plat avec des pâtes fraîches ou une salade de pousses d'épinards au jambon cru italien et au gorgonzola.

Mini-cheesecake sur une base de crumble

 4  25 min  40 min  3 h

400 g de fromage frais type St Môret® ou Carré frais® • 1 citron jaune • 1 gousse de vanille • 1 œuf + 2 jaunes • 5 cl de crème liquide • 100 g de sucre

Pour la pâte à crumble : 50 g de beurre demi-sel • 50 g d'amandes effilées • 50 g de farine • 50 g de cassonade

❶ Préparez la pâte à crumble. Dans un saladier, mélangez du bout des doigts les amandes, la cassonade, le beurre et la farine. Vous devez obtenir un sable homogène qui commence à s'agglomérer en gros morceaux. Répartissez la pâte dans des moules à muffins ou à cheesecakes individuels en la tassant sur une épaisseur d'1/2 cm. ❷ Préparez la crème. Râpez la peau du citron afin de récupérer le zeste et pressez-le. Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur, retirez les graines se trouvant à l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau. Dans un saladier, mélangez le fromage frais avec les œufs, la vanille, le zeste et le jus de citron. Ajoutez la crème et le sucre. Déposez le fromage sur le fond des cheesecakes. ❸ Enfournez à 150 °C (th. 5) pour 40 minutes. Le dessus du cheesecake doit légèrement dorer et gonfler. Éteignez le four et laissez encore 40 minutes dans le four. Sortez les cheesecakes et laissez refroidir 3 heures au réfrigérateur avant de les démouler et de les servir.

Notre conseil : vous pouvez ajouter des framboises ou des cerises surgelées dans la crème avant d'enfourner les desserts.

Fontainebleau au coulis de mangue et fruit de la passion

 4  15 min  5 min  30 min  1 h 30

**1 mangue • 4 fruits de la passion • 1 cuil. à soupe de sucre semoule • 1/2 citron vert
• 200 g de faisselle au lait entier • 2 cuil. à soupe de sucre glace • 15 cl de crème liquide**

1 Sortez la faisselle de son emballage et laissez-la s'égoutter pendant 2 heures. **2** Épluchez la mangue, retirez la chair se trouvant autour du noyau et découpez-la en petits morceaux. Coupez 3 fruits de la passion en 2 et videz l'intérieur à l'aide d'une cuillère. Mettez les graines et le jus dans un moulin à légumes muni d'une grille fine avec la mangue. Passez le tout et reversez la purée dans une casserole. Ajoutez le sucre semoule, le jus du citron vert et portez à ébullition. Laissez cuire 2 minutes. Répartissez le coulis dans des verrines. Entreposez au congélateur pendant 30 minutes. **3** Montez la crème fraîche en chantilly épaisse. Ajoutez le sucre glace et le fromage blanc égoutté. Couvrez-en le coulis de fruits et gardez au frais pendant 1 h 30.

Mousse au café, sauce chocolat

 4  20 min  5 min  4 h

200 g de mascarpone • 20 cl de crème liquide • 2 expressos ou 2 cuil. à café de Nescafé® • 50 g de sucre semoule • 2 blancs d'œufs • 1 pincée de sel

Pour la sauce : 50 g de chocolat noir • 1 cuil. à café de cassonade • 5 cl de crème liquide

❶ Préparez la mousse. Commencez par fouetter à l'aide d'un batteur électrique le mascarpone avec le sucre et versez en un mince filet la crème. Continuez de fouetter jusqu'à ce que vous obteniez une crème épaisse. Ajoutez les cafés (si vous utilisez le café instantané, diluez-le d'abord dans 5 cl d'eau bouillante). ❷ Montez les blancs en neige avec le sel, et lorsqu'ils sont bien fermes, ajoutez la crème au café. Mélangez délicatement et répartissez dans 4 jolis verres ou verrines. Laissez reposer au frais 4 heures. ❸ Pendant ce temps, préparez la sauce. Portez à ébullition la crème avec 5 cl d'eau et la cassonade. Ajoutez le chocolat cassé en petits morceaux et fouettez vigoureusement afin de lier la sauce. Laissez refroidir au réfrigérateur et couvrez-en les mousses au café juste avant de servir.

Gros gâteau d'anniversaire au chocolat

 6-8  45 min  40 min  8 h

Pour le brownie : 160 g de chocolat noir fondu • 250 g de beurre fondu + 10 g pour le moule • 4 œufs • 250 g de cassonade • 125 g de farine • 100 g de noisettes décortiquées grossièrement hachées • 2 pincées de sel

Pour la crème anglaise : 25 cl de lait frais entier • 25 cl de crème liquide entière • 200 g de chocolat noir • 4 jaunes d'œufs extra-frais • 100 g de sucre • 1 gousse de vanille • 2 feuilles de gélatine

Pour le glaçage : 250 g de chocolat noir à 65 % minimum de cacao • 20 cl de crème liquide entière • 100 g de sucre • 25 g de beurre doux

- ❶ Préparez la crème anglaise ([voir recette](#)). Lorsqu'elle est cuite, ajoutez les feuilles de gélatine ramollies et versez-la dans un saladier dans lequel vous aurez concassé le chocolat. Laissez tiédir après avoir bien homogénéisé.
- ❷ Préparez le brownie. Mélangez le chocolat et le beurre, ajoutez le sucre, la farine et le sel. Mélangez bien, ajoutez les œufs 1 à 1 et terminez par les noisettes. Beurrez un moule à gâteau carré ou rectangulaire avec un fond amovible, versez-y la pâte. Enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6), puis laissez refroidir.
- ❸ Versez la crème anglaise sur le gâteau et assurez-vous qu'elle le recouvre complètement. Laissez au congélateur pendant 4 heures afin de faire gélifier la crème anglaise au chocolat.
- ❹ Pendant ce temps, préparez le glaçage, portez à ébullition la crème avec le sucre. Coupez le feu et ajoutez le chocolat. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il ait complètement fondu. Ajoutez le beurre et mélangez à nouveau afin de le faire fondre. Versez le glaçage sur le gâteau avec la crème gélifiée. Laissez à nouveau figer le gâteau avant de le démouler. Égalisez les côtés en les coupant sur quelques millimètres, et n'oubliez pas de tous chanter !

Brochette de fruits rouges et fraises Tagada®

 4  10 min

20 fraises mara des bois • 20 framboises • 20 mûres • 20 fraises Tagada®

Sur des petites brochettes, piquez 1 fraise après avoir retiré le pédoncule, 1 framboise, 1 mûre et enfin 1 bonbon fraise. Servez aussitôt ou gardez au réfrigérateur.

Crème anglaise et gâteau à la vanille

 4  20 min  45 min  4 h

Pour la crème : 50 cl de lait frais entier • 4 jaunes d'œufs extra-frais • 100 g de sucre
• 1 gousse de vanille

Pour le gâteau : 4 blancs d'œufs • 125 g de sucre • 1 gousse de vanille • 100 g de farine • 100 g de beurre • 1/2 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel

- ❶ Préparez la crème anglaise. Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et mettez-la dans une casserole avec le lait. Portez à ébullition. Dans un saladier, fouettez ensemble les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse fortement et versez en un mince filet le lait bouillant au travers d'un tamis. Mélangez bien et reversez le tout dans la casserole. Faites cuire sans cesser de remuer avec une spatule en bois, en la passant bien dans toute la casserole (bord compris), jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la spatule : une trace faite avec un doigt ne sera pas couverte par la crème. Si vous avez un thermomètre, il indique autour de 84 °C. Versez immédiatement l'appareil dans un saladier afin de cesser la cuisson. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 4 heures.
- ❷ Préparez le gâteau. Dans un grand saladier, montez en neige très ferme les œufs avec le sel et 50 g de sucre. Coupez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et retirez les graines se trouvant à l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau. Mélangez-les avec le reste de sucre, la levure et la farine.
- ❸ Dans une petite casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez-le aux blancs d'œufs ainsi que la farine et mélangez délicatement afin d'homogénéiser la pâte.
- ❹ Dans un moule à gâteau graissé, versez la pâte et enfournez pour 40 minutes à 170 °C (th. 6). Le gâteau est cuit lorsque la pointe d'un couteau que vous enfoncez à cœur ressort humide mais propre. À la sortie du four, laissez-le tiédir quelques minutes avant de le démouler. Laissez ensuite bien refroidir avant de servir accompagné de crème anglaise.

Index des recettes

Il fait froid

[Soupe de lentilles corail au lait de coco](#)

[Soupe de poulet au curry](#)

[Velouté de pois cassés aux dés de jambon cru](#)

[Soupe de potimarron à la fourme d'Ambert](#)

[Soupe de légumes](#)

[Soufflé au comté](#)

[Pavé de saumon comme un coulibiac](#)

[Maquereaux grillés, purée de panais](#)

[Lasagnes al forno](#)

[Faux cassoulet de saucisses de Toulouse grillées](#)

[Pot-au-feu de volaille et de crozets](#)

[Rôti de bœuf aux anchois salés et purée de céleri](#)

[Blanquette de veau](#)

[Bœuf bourguignon](#)

[Navarin d'agneau aux petits pois](#)

[Filet mignon de porc au poivre vert](#)

[Poulet farci aux vermicelles et légumes](#)

[Poulet à l'estragon et moutarde](#)

[Mont d'or rôti aux légumes](#)

[Agrumes rôtis](#)

[Riz au lait et caramel au beurre salé](#)

[Crème caramel à la vanille](#)

[Bananes rôties](#)

[Moelleux au chocolat](#)

[Gâteau marbré au chocolat](#)

[Cake aux pommes](#)

[Gâteau au citron](#)

[Mousse au chocolat](#)

Des légumes et des vitamines

[Poireaux vinaigrette aux œufs de caille et tuiles de parmesan](#)

[Salade de carottes, orange et raisins secs](#)

[Tarte aux légumes](#)

[Salade d'endives multicolores, lardons de jambon et agrumes](#)

[Salade de pommes, mesclun, cresson et fromage frais de chèvre](#)

[Soupe de tomates](#)

[Asperges vertes aux champignons et à la crème](#)

[Terrine de courgettes, brocolis, petits pois et ciboulette](#)

[Ratatouille](#)

[Galette de pomme de terre comme une pizza aux légumes](#)

[Légumes cuits en croûte de sel](#)

[Salade de brocolis au beaufort](#)

[Risotto de coquillettes et petits légumes](#)

[Fruits et légumes racines rôtis](#)

[Salade de betteraves, pommes de terre, noix de pécan et champignons](#)

[Wok de légumes verts à la coriandre et sésame](#)

[Trifle de cerises, mascarpone et spéculoos](#)

[Tarte aux prunes et amandes](#)

[Clafoutis aux cerises](#)

[Poêlée de fruits](#)

[Salade d'oranges aux pistaches et huile d'olive](#)

[Fondue de fruits au chocolat](#)

[Charlotte aux framboises](#)

[Tarte au chocolat et fruits de la passion](#)

[J'veux du soleil](#)

[Soupe de crevettes à la citronnelle](#)

[Phô vietnamien](#)

[Salade de bœuf thaï](#)

[Salade de mâche, radis et grenade](#)

[Piquillos farcis à la brandade de morue](#)

[Salade de pâtes aux pousses d'épinards et tomates confites](#)

[Tourte à la roquette, raisins secs et feta](#)

[Dos de cabillaud grillé, purée à l'huile d'olive](#)

[Moules marinières aux accents thaïs](#)

[Canard mariné au miel et haricots verts à la coriandre](#)

[Chili con carne express](#)

[Tajine d'agneau aux abricots](#)

[Brochettes de porc sauce saté](#)

[Kefta de bœuf](#)

[Porc au caramel, citron vert et gingembre](#)

[Paella au poulet et langoustines](#)

[Blanc-manger coco, brunoise de fruits exotiques](#)

[Ananas piqué à la vanille rôti, huile et miel](#)

[Moelleux à la carotte et noisettes](#)

[Gâteau de pêche à la verveine](#)

[Tarte Tatin à la banane](#)

[Petit cigare de fromage frais à la noisette et au miel](#)

[On n'a pas le temps](#)

[Œuf cocotte à la ciboulette](#)

[Omelette paysanne](#)

[Galette de polenta grillée et salade de tomates cerise à la coriandre](#)

[Tarte à la tomate, moutarde et comté](#)

[Salade de pommes de terre à la sauge et ail nouveau](#)

[Gratin de brocoli et chou-fleur aux noisettes](#)

[Courgettes poêlées aux herbes, pignons et parmesan](#)

[Salade folle de sardines](#)

[Crumble de poissons aux tomates confites](#)

[Gratin dauphinois express](#)

[Poulet grillé au sésame](#)

[Quiche lorraine](#)

[Pièce de bœuf grillée, sauce au chèvre](#)

[Papillote de saumon](#)

[Tacos de poulet au guacamole](#)

[Steak sandwich au raifort rouge et tomates confites](#)

[Smoothie aux framboises](#)

[Crème au chocolat](#)

[Coupe de fraises et yaourt à la grecque, miettes de meringues](#)

[Profiteroles express](#)

[Pizza aux fruits](#)

[Pain perdu aux fruits rouges](#)

C'est la fête

[Gaspacho au safran](#)

[Canapé de foie gras aux zestes d'oranges confits](#)

[Praires gratinées à la poudre d'amandes](#)

[Cubes de foie gras grillé au cacao et piment d'Espelette](#)

[Œuf mollet aux œufs de saumon et aneth](#)

[Brochettes de raisins et speck](#)

[Brochettes de pastèque, feta, melon et pignons de pin](#)

[Plateaux d'huîtres aux rillettes, oranges confites et jambon cru](#)

[Rouleau de printemps au saumon fumé](#)

[Filet de sole aux raisins](#)

[Mini-cocotte de fruits de mer et de rouget](#)

[Beignet de gambas au safran et à la coriandre](#)

[Brochette de langoustines marinées](#)

[Saint-Jacques à la mangue](#)

[Roulé de jambon de Parme et de lotte, purée de patates douces](#)

[Carré d'agneau grillé aux petits légumes](#)

[Côte de bœuf, sauce béarnaise](#)

[Tartare de bœuf parmesan et tapenade](#)

[Filet mignon de porc aux épices en cocotte](#)

[Mini-cheesecake sur une base de crumble](#)

[Fontainebleau au coulis de mangue et fruit de la passion](#)

[Mousse au café, sauce chocolat](#)

[Gros gâteau d'anniversaire au chocolat](#)

[Brochette de fruits rouges et fraises Tagada®](#)

[Crème anglaise et gâteau à la vanille](#)

Dans la collection **LE PETIT LIVRE DE** vous trouverez également les **thématiques** suivantes :

Le petit livre de **Cuisine**

Le petit livre de **Culture générale**

Le petit livre de **Insolites**

Le petit livre de **Tourisme**

Le petit livre de **Langues**

Le petit livre de **Humour**

Pour consulter notre catalogue et découvrir les dernières nouveautés, rendez-vous sur **www.editionsfirst.fr** !